



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON  
MENCIÓN EN DOCENCIA Y GESTIÓN EDUCATIVA**

**Programa de habilidades socioemocionales para prevenir la violencia escolar en los  
estudiantes del segundo grado de educación secundaria en la Institución Educativa  
N°16449, “Eloy Soberón Flores”, San Ignacio.**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**  
Maestro en Educación con mención en Docencia y Gestión Educativa

**AUTOR:**  
Br. Oscar Renán Fonseca Perales (ORCID: 0000-0003-3693-625x)

**ASESORA:**  
Dra. Jackeline Margot Saldaña Millán (ORCID: 0000-0001-5787-572X)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**  
Innovaciones pedagógicas

**Chiclayo – Perú  
2019**

### **Dedicatoria**

A mi esposa, Anny Milady, mis hijos: Oscar Raúl, Bismar Renán, Arelis Mabel, por su gran amor y comprensión.

A mis padres y hermanos, por su ayuda y apoyo incondicional.

## **Agradecimiento**

A Dios, ser supremo que posibilita la existencia y la perpetuación de toda forma de vida.

Al Rector fundador de la Universidad César Vallejo Dr. César Acuña Peralta, por permitirnos convertirnos en mejores profesionales de la Educación Peruana, mediante la creación de la Escuela de Postgrado y el desarrollo de los programas de maestría.

A la asesora Dra. Jackeline Margot Saldaña Millan, por su apoyo moral, académico y por la disposición de su tiempo para brindarnos las orientaciones necesarias en la ejecución de dicha investigación.

A los Estudiantes de la Institución Educativa N° 16449 “Eloy Soberón Flores” – San Ignacio, del nivel secundario por su participación en el desarrollo de las actividades planificadas en el presente trabajo de investigación.

## **Página del jurado**

## Declaratoria de autenticidad

### DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Yo, Oscar Renán Fonseca Perales egresado del Programa de Maestría en Educación con mención en Docencia y Gestión Educativa de la Universidad César Vallejo SAC, Chiclayo, identificado con DNI N° 27258744

#### DECLARO BAJO JURAMENTO QUE:

1. Soy autor (a) de la tesis titulada: **PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES PARA PREVENIR LA VIOLENCIA ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**. La misma que presento para optar el grado de: Magister en Docencia y Gestión Educativa,
2. La tesis presentada es auténtica, siguiendo un adecuado proceso de investigación, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. La tesis presentada no atenta contra derechos de terceros.
4. La tesis no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a LA UNIVERSIDAD cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de la tesis, así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Así mismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido de la tesis.

De identificarse algún tipo de falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción sederiven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo S.A.C. Chiclayo; por lo que, LA UNIVERSIDAD podrá suspender el grado y denunciar tal hecho ante las autoridades competentes, ello conforme a la Ley 27444 del Procedimiento Administrativo General.

Chiclayo, 29 de setiembre del 2019

  
Oscar Renán Fonseca Perales  
DNI: 27258744

## ÍNDICE

Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Página del jurado .....	iv
Declaratoria de autenticidad .....	v
ÍNDICE .....	vi
Índice de tablas .....	viii
Índice de figuras .....	viii
RESUMEN .....	ix
ABSTRACT .....	x
<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>II. MÉTODO .....</b>	<b>23</b>
<b>2.1. Diseño de investigación .....</b>	<b>23</b>
<b>2.2. Variables, Operacionalización .....</b>	<b>23</b>
2.2.1. Operacionalización de las variables .....	24
2.3. Población y muestra .....	26
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	26
<b>2.5. Procedimiento .....</b>	<b>27</b>
<b>2.6. Método de análisis de datos .....</b>	<b>27</b>
<b>2.7. Aspectos éticos .....</b>	<b>27</b>
<b>III. RESULTADOS .....</b>	<b>28</b>
3.1. Análisis de datos del pre test según grupo experimental .....	28
<b>3.2. Análisis de datos del pre test según grupo control .....</b>	<b>29</b>
<b>3.3. Análisis comparativo de los datos del pre test según grupo experimental y control ...</b>	<b>30</b>
<b>3.4. Análisis de datos del post test según grupo experimental .....</b>	<b>31</b>
<b>3.5. Análisis de datos del post test según grupo control .....</b>	<b>32</b>
<b>3.6. Análisis comparativo de los datos del pre y post test grupos experimental y control .</b>	<b>33</b>
<b>3.7. Análisis comparativo de los datos del pre y post test grupo experimental .....</b>	<b>34</b>
<b>3.8. Prueba de hipótesis: .....</b>	<b>35</b>
3.8.1. Prueba de normalidad del pre test .....	35
3.8.2. Prueba de normalidad del post test .....	35
<b>IV. DISCUSIÓN .....</b>	<b>37</b>
<b>V. CONCLUSIONES .....</b>	<b>41</b>

<b>VI. RECOMENDACIONES:</b> .....	42
<b>REFERENCIAS</b> .....	43
ANEXOS.....	47
PRE TEST - POST TEST .....	47
CUESTIONARIO PARA MEDIR EL NIVEL DE VIOLENCIA ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA IE. “ELOY SOBERÓN FLORES” DE SAN IGNACIO. ....	47
FICHA TÉCNICA .....	50
ESCALA VALORATIVA TIPO LÍCKERT ADAPTADA PARA MEDIR LA VIOLENCIA ESCOLAR.....	50
Validación del instrumento de investigación: experto N° 01 .....	52
Validación del instrumento de investigación: experto N° 02.....	53
Programa de intervención pedagógica .....	57
Taller de aprendizaje N° 01.....	60
Taller de aprendizaje N° 02.....	64
Taller de aprendizaje N° 03.....	69
Taller de aprendizaje N° 04.....	74
Taller de aprendizaje N° 05.....	78
Taller de aprendizaje N° 06.....	82
Taller de aprendizaje N° 07.....	86
Taller de aprendizaje N° 08.....	92
Taller de aprendizaje N° 09.....	96
Taller de aprendizaje N° 10.....	100
Autorización para la ejecución del trabajo de investigación .....	104
Autorización para la publicación electrónica de la tesis .....	106
Acta de aprobación de originalidad de tesis .....	107
Reporte turnitin .....	108
Autorización de la versión final del trabajo de investigación .....	109

## **Índice de tablas**

Tabla 1: Nivel de violencia, estudiantes 2° de secundaria I.E. N°16449. San Ignacio.....	28
Tabla 2: Nivel de violencia, estudiantes 2° de secundaria I.E. N°16449. San Ignacio. ....	29
Tabla 3: Nivel de violencia, estudiantes 2° de secundaria I.E. N°16449. San Ignacio. ....	30
Tabla 4: Nivel de violencia, estudiantes 2° de secundaria I.E. N°16449. San Ignacio. ....	31
Tabla 5: Nivel de violencia, estudiantes 2° de secundaria I.E. N°16449. San Ignacio. ....	32
Tabla 6: Nivel de violencia, estudiantes 2° de secundaria I.E. N°16449. San Ignacio .....	33
Tabla 7: Prueba de Normalidad de las puntuaciones obtenidas en el pre test. (GE) .....	35
Tabla 8: Prueba de Normalidad de las puntuaciones obtenidas en el Post test. (GE) .....	35
Tabla 9: Prueba de Normalidad de las puntuaciones obtenidas, pre test y post test. (GE) .	36

## **Índice de figuras**

Figura 1: Violencia escolar según Grupo Experimental.....	28
Figura 2: Violencia Escolar según Grupo Control .....	29
Figura 3: Análisis comparativo Grupo Experimental y Control.....	30
Figura 4: Violencia escolar según Post Test del Grupo Experimental .....	31
Figura 5: Violencia escolar según Post Test del Grupo Control .....	32
Figura 6: Análisis comparativo Grupo Experimental y Control .....	33
Figura 7: Análisis comparativo Grupo Experimental.....	34



## RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulado: “Programa de habilidades socioemocionales para prevenir la violencia en los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la institución educativa N°16494 “Eloy Soberón Flores” San Ignacio”; tuvo como objetivo: “Determinar el efecto del programa de habilidades socioemocionales en la prevención de la violencia escolar en los estudiantes del segundo grado de educación secundaria en la institución educativa N°16449, “Eloy Soberón Flores”, San Ignacio”.

La metodología utilizada responde al diseño cuasi experimental de tipo aplicativo – explicativo, donde se aplica el programa de habilidades socioemocionales y se explica con las teorías científicas: Teoría etiológica del apego de Bowlby, J 1969, Enfoque psicoanalítico sobre la agresividad de Freud 1973, y Teoría de la personalidad altamente funcional de Carl Rogers citado por Torres, 2014. Se utilizó un pre test y un post test con un grupo experimental. Se trabajó con una población de 81 estudiantes y una muestra de 56 estudiantes del nivel secundaria, 27 del grupo experimental y 29 del grupo control, se aplicó un cuestionario que sirvió de pre test y post test.

Del análisis de las tablas y gráficos estadísticos de la investigación realizada arrojó los siguientes resultados: los estudiantes del grupo experimental lideraron el nivel de violencia baja, alcanzando la dimensión violencia física el 59.3%, violencia estructural y sexual el 44.4% y violencia psicológica el 37%, mientras que en el grupo control siguió liderando el nivel de violencia alta con la dimensión violencia física 55.2%, violencia estructural 44.8%, violencia sexual 41.4% y solo la violencia psicológica alcanzó el 24.1%. Demostrándose de esa manera la importancia de la aplicación del programa de habilidades socioemocionales.

**Palabras Claves:** Habilidades, socioemocionales, violencia escolar.

## **ABSTRACT**

The present research work entitled: "Program of social-emotional skills to prevent violence in the students of the second grade of secondary education of the educational institution" Eloy Soberón Flores "San Ignacio - 2015"; had as objective: "To determine the effect of the program of socioemotional abilities in the prevention of school violence in the students of the second degree of secondary education in the educational institution N°16449, "Eloy Soberón Flores", San Ignacio.

The methodology used responds to the quasi - experimental design of an application - explanatory type, where the social - emotional skills program is applied and explained by scientific theories: Bowlby 's Etiological Theory of Attachment, J 1969, Psychoanalytic Approach on Freud' s Aggressiveness 1973, and Carl Rogers' highly functional personality theory quoted by Torres, 2014. A pretest and post test was used with an experimental group. A population of 81 students and a sample of 56 students from the secondary level, 27 from the experimental group and 29 from the control group were used, a survey was performed that served as a pretest and post test.

From the analysis of the tables and statistical graphs of the research, the following results were obtained: the students of the experimental group led the level of low violence, reaching the physical violence dimension 59.3%, structural and sexual violence 44.4% and psychological violence 37 %, while in the control group it continued to lead the level of high violence with the physical violence dimension 55.2%, structural violence 44.8%, sexual violence 41.4% and only psychological violence reached 24.1%. This demonstrates the importance of the application of the socio-emotional skills program.

**Keywords:** Abilities, socioemotional, school violence.

## **I. INTRODUCCIÓN**

La convivencia escolar en las instituciones educativas públicas y privadas del Perú y el mundo ha sido y es un factor de prioridad a tener en cuenta, dado que existen muchos elementos que contribuyen a instalar una cultura de violencia de distintos tipos: verbal, psicológica, física, sexual, etc. Expresándose a través de acciones que ostentan una directa intención de hacer daño contra los integrantes de la comunidad educativa: estudiantes, profesores, directores, padres de familia o personal administrativo, las mismas que se pueden dar dentro o fuera de los ambientes de la institución educativa; al respecto:

Es preocupante la realidad a la cual nos enfrentamos hoy en día, en la que la violencia ha logrado propagarse exponencialmente alrededor del mundo y arraigarse en cada contexto de nuestras vidas. Especialmente, la violencia escolar es uno de los tipos de violencia cuyos índices muestran un considerable aumento, lo cual ha llamado la atención no solo de la población, sino de diversas instituciones, tanto mundiales como nacionales. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNICEF) (s/f) estima que aproximadamente 246 millones de niños y adolescentes son víctimas de la violencia escolar, ya sea dentro o en los alrededores de las escuelas, además, dicha situación afecta en mayor proporción al sexo femenino. Las cifras que nos muestra la UNESCO son verdaderamente, alarmantes, puesto que nos indican que la etapa de vida infanto-juvenil se enfrenta a una gran problemática, a la que aún no se ha podido poner freno.

Es necesario, antes de adentrarnos al tema de la violencia escolar, sus causas y los problemas que trae consigo, delimitar en qué consiste, de acuerdo con el Ministerio de Educación del Perú (2015), es considerada violencia escolar toda forma de violencia, como la física, psicológica, abuso, abandono, trato negligente, malos tratos, abuso sexual y explotación, que ocurre entre escolares y adultos del entorno escolar dentro de la escuela, así como también en sus inmediaciones, en el hogar y de forma virtual. Dicha definición de la violencia escolar es bastante completa, ya que nos ayuda a entender que este tipo de violencia no solo ocurre en los interiores de las instituciones educativas, sino que se extienden hacia otros ámbitos, como puede ser en el barrio, en casa, y el contexto más reciente y también el más protagonizado, mediante las nuevas tecnologías. En ese mismo sentido, Alvarado (2017) considera que, a diferencia de décadas anteriores, la violencia escolar encuentra un contexto cómodo en las redes sociales, mediante las cuales esta violencia puede ser ejercida a diestro y siniestro, dicha 2 problemática ha traído consigo un cúmulo de consecuencias negativas como lo son el incremento en los índices de xenofobia, feminicidios y conductas

violentas. La Clínica de Adolescentes del Hospital Nacional de Niños, en Costa Rica, se hizo presente en este tema, declarando que los mayores problemas emocionales que presentan los adolescentes de entre 13 a 17 años son la desesperanza, seguida de la depresión, detectándose como principal motivo el acoso escolar, muchas víctimas de este acoso han llegado, incluso, a cometer intento suicida (Rojas, 2014).

Es así que, se llega a la conclusión que la presencia de la violencia escolar trae consigo graves problemas para la salud mental y el bienestar psicológico de los adolescentes. Con una perspectiva similar, Europa Press (2007) señaló que un estudiante motivado no desarrolla problemas conductuales, pero ocurre una situación muy diferente con aquellos estudiantes desesperanzados, se determinó que la desesperanza se encuentra en la base de la violencia escolar por lo que las acciones tomadas contra ello deben ser motivar a los estudiantes que presentan estas conductas.

Latinoamérica se ha visto considerablemente afectada por esta realidad, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico ha determinado que, en el último año, México ocupa el primer lugar entre los países con mayores índices de violencia escolar (10.1%) en adolescentes con edades entre 15 a 19 años (CNN Chile, 2017). En este mismo país, la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (2014) hizo de conocimiento público la comparación de cifras obtenidas con dos años de diferencia, mientras que, en el año 2011, un 30% de los estudiantes declararon haber sufrido algún tipo de violencia escolar, ya para el 2013 esta cifra se había incrementado a 40%. Situación que, viéndola desde cualquier lado, es preocupante por el excesivo y apresurado aumento de los índices de violencia escolar. A pesar de que México es el país con la más alta de mortalidad infanto-juvenil, esta problemática afecta a todos los países que conforman la OCDE, obteniéndose en Chile, Colombia y Perú porcentajes de 7,9%, 7,6% y 6,1%, respectivamente (CNN Chile, 2017), lo cual advierte que la violencia escolar también posee porcentajes representativos en nuestra realidad nacional. En el contexto peruano, el problema de la violencia escolar ha despertado el interés de diversas instituciones y organizaciones; no obstante, son escasas las investigaciones en 3 nuestro país que poseen muestreos representativos que nos permitan acercarnos a nuestra realidad de forma objetiva (Calle, Matos y Orozco, 2017) y de ello depende, en gran medida, las acciones que se puedan tomar al respecto. Aun así, se han tomado algunas medidas con la intención de frenar la gran problemática de la violencia escolar y lo que ella conlleva. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2012), en conjunto con la Organización Mundial ha demostrado su participación y apoyo a nuestro

país, implementando el Programa de Apoyo a las Instituciones Educativas Urbanas de Alto Riesgo y Violencia en más de 200 instituciones educativas de Lima y Callao desde el año 2013. De igual forma, el MINEDU (2015) desarrolló el Proyecto Paz Escolar en el marco de la Estrategia Nacional contra la Violencia Escolar, el cual tuvo seis objetivos de los que se resaltan “Estudiantes e instituciones que logran aprendizajes pertinentes y de calidad” y “Fomentar climas institucionales amigables, integradores y estimulantes”. Debemos comprender, que estas iniciativas no bastan para frenar esta problemática, es necesario también que los investigadores presenten especial atención al estudio de la violencia escolar y sus repercusiones emocionales, es por ello que surge el interés por acercarnos a esta realidad, entonces se plantea el objetivo de determinar la relación que guardan las variables violencia escolar y desesperanza en población adolescente, pues como se señaló, anteriormente, es la población más vulnerable ante esta situación, es así como se pretende encontrar el grado de relación que guardan ambas variables.

Gairín y Barrera, (2014). Afirman que: “La Defensoría del Pueblo indica que siete de cada diez niñas y niños son víctimas de maltrato físico o psicológico en sus hogares y escuelas”; un porcentaje de alumnos y alumnas recibieron violencia física y psicológica en la escuela. Se dice que el 90% de violencia en los niños y adolescentes se dan dentro de las escuelas. El 50% de los estudiantes del país participa de la violencia ya sea como víctimas, acosadores o espectadores. En el año 2011, la asociación de protección al niño reportó una cifra fuerte de violencia en las escuelas con unos 15.617 casos.

La institución Educativa “Eloy Soberón Flores” de la ciudad de San Ignacio no es ajena a esta realidad de violencia escolar, puntualizando este comportamiento en los estudiantes del nivel secundario, tal como se constata en los reportes de incidencias diarias existentes en la Coordinación de Tutoría y Orientación Educativa (TOE) y cuadernos de incidencias de los docentes Tutores de cada sesión y/o grado; al respecto los datos ubican según orden de la violencia escolar entre estudiantes: 45% violencia verbal preferentemente entre estudiantes, con temas poco trascendentes como burlas por el aspecto físico (flaca, morena, gorda, blanca, etc) de ellas y los familiares, disputas por enamorados, chismes callejeros, entre otros, en segundo orden se ubica la violencia física 35%, este comportamiento tiene mayor incidencia entre los estudiantes, los mismos que se disputan el liderazgo negativo traído de los comportamientos negativos de los padres, familiares o barrio, en menor incidencia por conquistas afectivas de enamoradas; en tercer orden la

violencia psicológica con el 37% del estudiantado, y en último lugar la violencia sexual con el 14%, tendencia que está en crecimiento a través del uso de los dispositivos móviles, como es el acceso a páginas de internet con contenido pornográfico por los estudiantes, tipos de violencia que son más comunes, para los cuales como docentes debemos enfrentarlo y eliminarlo, ya que es parte de nuestro trabajo formativo diario con los estudiantes.

Zeballos, (2015). En la investigación en Bogotá 2019. Los resultados indican que no existe una relación significativa entre la educación socio emocional y el desempeño académico de los colaboradores de educación secundaria, por cuanto El 95% de los colaboradores desarrollan positivamente las habilidades sociales y ponen en práctica sus valores, lo que les permite mantener un buen clima de clase en el Colegio, tampoco existe relación entre la educación socioemocional en la dimensión clima de clase y el desempeño académico de los colaboradores participantes en la investigación, además, existe un alto porcentaje de colaboradores que no implementan las diferentes técnicas de estudio para facilitar el aprendizaje de los conocimientos adquiridos.

Todo trabajo serio tiene que tener como punto de partida un diagnóstico que representa el panorama general, en este caso la presencia de la violencia escolar en la institución educativa “Eloy Soberón Flores” de San Ignacio, la misma que tiene que ser vista desde un enfoque global sistémico, donde los resultados obtenidos de todo trabajo de investigación tienen que estar en sintonía con la propuesta de país que los ministerios vienen implementando en cada uno de los sectores sociales.

Rodríguez, (2015). En la investigación sobre el rol de habilidades emocionales indican la existencia de una relación estrecha en su desarrollo en la comprensión de consecuencias, en regular el estado emocional y su pedido por la comprensión, donde se está produciendo desde temprana edad, se entiende que la familia y la escuela en donde los hábitos en su desarrollo son fundamentales. En su destreza ayuda en un ofrecimiento en su demanda ante la sociedad en donde requieren que las personas permitan llevar una vida exitosa. A la vez se tiene las siguientes áreas de estudio: habilidad para valorar y percibir y además expresar emociones adecuadas y que se adapten en su comprensión.

Alfaro, (2010). La investigación realizada en la institución educativa en su conclusión realiza un análisis de estadística con el coeficiente de Pearson en donde se determinó que la correlación entre ambas variables de estilos de liderazgo y gestión

educativa es de manera significativa alta y directa, con un 0.867 en donde su variable es asumida por el personal directivo en la transformación.

Castro, (2015). Programa de actividades lúdico - recreativas “PSEMOC”, basado en el modelo de inteligencia emocional de Bizquerra, para desarrollar las habilidades socio emocionales. Llego a la siguiente conclusión, que la lógica investigativa asumida en la solución de la problemática, posibilitó utilizar métodos teóricos y prácticos, tales como el método inductivo – deductivo y el método analítico. Es necesario señalar que, para la elaboración de esta propuesta, se partió de la evaluación realizada sobre el nivel de desarrollo de las habilidades socio emocional; así como las características identificadas del grupo de estudio, permitiéndonos realizar una propuesta que constituye una alternativa para superar la problemática identificada.

Figuerola, (2015). En la investigación del hospital Lima Norte, se ha concluido en su dicha información recogida por la muestra de estudio, se obtuvo la validez correspondiente y su confiabilidad de instrumento, se utilizó para tabular en el programa estadístico SPSS 23.0. Utilizando el estadígrafo no paramétrico Rho de Spearman, se concluyó además que están variables guardan relación en la investigación se dio las recomendaciones favorables para dicha investigación mejore.

Cortez (2019). Desarrollo de habilidades afectivas y emocionales. Se confirmó la hipótesis, los colaboradores muestran timidez e inseguridad, fluctuaciones en sus estados de ánimo; son influenciables, no aceptan ser criticados y no son conscientes de sus sentimientos ni de los demás, son poco comunicativos, no controlan sus miedos y temores, no alcanzando su madurez emocional. Los colaboradores del IV ciclo, comprendidos entre 8 a 11 años de edad, tienen dificultades socio emocionales, comprobándose la hipótesis de trabajo. Para las teorías se tuvo en cuenta a los siguientes autores.

Nauca y Hernández, (2014). En la Institución Educativa llego a la siguiente conclusión. El presente programa de estrategias del liderazgo asertivo es una herramienta práctica, funcional y pertinente que permitirá en los Directivos, dar direccionalidad y manejo eficaz y eficiente a las relaciones interpersonales en la Institución Educativa, sirviendo como soporte en la mejora de las condiciones laborales y por ende de la práctica pedagógica de los maestros.

Nina y Fuentes (2018). En el estudio de la institución educativa, se ha concluido dar herramientas para su bienestar emocional abarcando el contexto social y también a las personas que trabajan dentro de la institución educativa con un solo fin de construir una sociedad con tolerancia y asertividad. De la misma manera se utilizó un instrumento para su recolección de datos y crea de manera directiva la búsqueda de su gestión de calidad, en donde se identificó la relación entre las variables de estudio.

### **Teorías de la violencia escolar**

**Características de la violencia escolar** La violencia escolar está conformada por una serie de elementos y características que hacen que este fenómeno sea fácilmente distinguible de otras conductas, de acuerdo con Turcios (2013, p. 9), las características más resaltantes de la violencia escolar son:

El agresor o acosador tiene más poder que la víctima.

La intimidación tiende a ser organizada, sistemática y discreta.

La intimidación puede ser oportunista, pero una vez que inicia, continúa.

Normalmente se produce durante un período, aunque los agresores también protagonizan incidentes aislados.

La víctima sufre daños físicos, emocionales o psicológicos.

Todos los actos de intimidación poseen una dimensión emocional o psicológica.

**Actores en la violencia escolar** Considerar un único patrón de conductas o un perfil general de cada uno de los actores sería muy complejo y complicado de especificar (García y Salas, 2015, p. 23), es por ello que las características de estos actores son bastantes amplias y variables, sin embargo, es bueno considerarlas para tener una mayor perspectiva de la situación. Así, la violencia escolar suele ser protagonizada por tres tipos de actores: el agresor, el agredido y los espectadores. El agresor El agresor, también denominado bulllyn, es aquel que ejerce violencia sobre un par o igual, en el proceso también se tiene la presencia de otros pares, los cuales en muchos casos figuran como espectadores (Morales, 2014, p. 20).



De acuerdo con Morales, el agresor suele acosar a la víctima cuando la encuentra sola, pudiendo tomar como escenario los baños, los pasillos, el comedor o el patio (2014, p. 18), es por ello que, en muchas ocasiones, los maestros no están enterados de la situación por la que atraviesa la víctima. Buenaño y Tipantuña (2017, p.23) proponen las características más resaltantes y observables en el comportamiento de un agresor:

Su comportamiento es naturalmente agresivo.

En adolescentes varones: aspecto físico fornido.

En adolescentes mujeres: estatura alta y más edad.

Tienden a ser líderes agresivos y potentes que intimidan a su propio grupo.

Reafirman su personalidad ante los más débiles.

Poco control de impulsos debido a sus frustraciones o carencias.

Indisciplinados y conflictivos, generalmente por violencia intrafamiliar.

Justifican de forma coherentemente su comportamiento.

Disimulan frente a personas con autoridad. Inventan juegos que hieren a otros compañeros.

La víctima: Un personaje totalmente diferente al agresor, es la víctima, que cuenta también con un determinado patrón de personalidad, en el que Morales (2014, p. 21) destaca las siguientes características:

- Son comúnmente niños o adolescentes poco sociables.
- Se muestra sumiso y tímido.
- Altos niveles de angustia, tensión y miedo.
- Indefenso frente a la crítica y el acoso.
- Muestra comportamiento agresivo ante sus padres o maestros.
- Evidencia bajo rendimiento escolar, generalmente.
- Evitar ir a la escuela, utilizan pretextos constantemente.

- Prefieren estar solos.
- Apetito disminuido.
- Pueden presentar moretones o agresiones evidentes.
- Pierde sus bienes o dinero, sin justificación alguna.

La víctima también se puede comportar de diferentes formas ante la agresión, debido a ello, Buenaño y Tipantuña (2017, p. 26) señalan los tipos de víctimas, entre los cuales se tienen tres:

- Víctima pasiva: Evidencia pocas defensas, es considerado como un objeto fácil y toma la posición más baja en la jerarquía social, suele intentar complacer al intimidador, haciendo caso a sus peticiones, pese a que usualmente este le hace alguna trastada.
- Víctima provocadora: A diferencia de la víctima pasiva, se muestra de forma molesta, inapropiada o inmadura. En ciertas ocasiones no tiene la intención de provocar, solo no entiende como debe comportarse, en otras ocasiones, sin embargo, se propone molestar a los demás de forma deliberada, centrando la atención sobre sí mismo, aunque esa atención provenga de los acosadores.
- Intimidador – víctima: Toma la posición de víctima en algunas situaciones y acosador, en otras, según Morales (2014, p. 20), el intimidador, víctima o también denominado como la víctima, perpetrador es aquel que, pese a su condición de víctima de violencia escolar, evoluciona hacia el rol y adopta las conductas del agresor, se considera que entre el 3% y 6% de víctimas de violencia escolar se convierten en agresores. El espectador Es espectador, o lo que más comúnmente se da, los espectadores, son aquellos que observan y presencian directamente la violencia escolar, se les considera como la solución para esta problemática (Buenaño y Tipantuña, 2017, p. 27), sin la participación activa y positiva de los espectadores no existiría ninguna solución ante el acoso escolar; y al mismo tiempo, este problema se mantiene solo si los espectadores lo permiten.

Existen diversas tipologías en cuanto al patrón comportamental de los espectadores, por un lado, se tiene la propuesta del MINEDU (2015, p. 13), en la cual considera que los testigos del acoso escolar se sub dividen en cuatro categorías:

- Activos: aquellos que apoyan al agresor,

- Pasivos: suelen reforzar indirectamente al agresor, haciendo gestos de aprobación.
- Prosociales: aquellos que ayudan a la víctima.
- Observadores puros: solo presencian el incidente, evitan brindar una opinión.

Por otro lado, Buenaño y Tipantuña (2017, p. 27) tienen una concepción bastante parecida, pero bajo otras denominaciones, señalan cuatro roles que suele tomar el espectador del acoso escolar, estos tienden a ser muy variados pero una vez que un individuo adopta determinado rol, lo mantiene a lo largo del tiempo:

- Compinches: suelen ser amigos íntimos del agresor, muchas veces reciben el nombre de secuaces.
- Reforzadores: son los que siguen en el escalafón, actúan apoyando la intimidación.
- Ajenos: tratan de no llamar la atención hacia ellos mismos, sin embargo, con su neutralidad parecen tolerar el acoso y ser inmunes a este.
- Defensores: se muestran más alejados del intimidador, evidencian gran coraje frente a la situación de acoso escolar por lo que suelen abandonar el papel de espectador y convertirse en individuos activos que apoyan a la víctima. El espectador juega un rol importante en la violencia escolar, dado que está en condición de intervenir y detener la agresión (Turcios, 2013, p. 13), sin embargo, por temor a represalias ante ellos, algunos evitan intervenir.

### **Clasificación de la violencia escolar**

La violencia escolar se puede desarrollar de diferentes formas y mediante diferentes recursos, es por ello que es importante tener en cuenta una clasificación que permita diferenciar esas formas, la OPS (2006, p.33) brinda una clasificación de siete tipos de violencia escolar:

- Violencia física: Hace referencia a toda acción, de forma no accidental, que cause daño físico o enfermedad en el individuo afectada, este daño puede variar en intensidad, pudiendo ocasionar una leve contusión o una lesión mortal (Turcios, 2013, p. 10).
- Violencia verbal, emocional o psicológica: Es todo acto u omisión que dañe la integridad, la autoestima o el desarrollo personal del individuo, generalmente, se presenta bajo la forma de hostilidad verbal constante como insultos, críticas, burlas, desprecio o amenazas, además

del constante bloqueo de la iniciativa de participación de la víctima (OPS, 2006, p.33), también se incluye a la falta de respuesta a las necesidades afectivas, la ausencia de contacto corporal e indiferencia frente a los estados de ánimo del individuo.

- **Violencia sexual:** En el contexto educativo, se manifiesta a través del acoso sexual desarrollado por parte de adultos ubicados en puestos de poder, como los docentes, directores u otros funcionarios, sobre un individuo perteneciente a la población estudiantil, comúnmente, en el nivel de secundaria (Turcios, 2013, p. 10), la intensidad de dicho abuso varía desde la exhibición sexual, tocamientos indebidos, pudiendo llegar a una violación.
- **Violencia en la escuela:** Turcios señala que este tipo de violencia se presenta en la institución educativa, sin ser ésta la principal productora de dicha violencia; se elige como escenario, sin embargo, se encuentra más relacionada con los individuos y sus problemáticas personales, sus contextos y sus condiciones de vida (2013, p. 10).
- **Violencia contra la escuela:** Para la OPS (2006, p.34), este tipo de violencia se refiere a los actos destinados a destruir de forma material la institución educativa, es decir hacia el edificio, el mobiliario, etcétera, también se incluyen los comentarios que la descalifican, marginan y abandonan socialmente.
- **Violencia institucional:** Esta violencia implica los actos realizados por la institución o sus responsables, en abuso de las funciones que les corresponden, puede tratarse de violencia física pero, generalmente, se desarrollan formas más sutiles que conforman la categoría de violencia simbólica, en la cual se problematizan los procesos habituales en la interacción interpersonal e institucional, mediante los cuales se demarcan relaciones sociales y posiciones, se determinan maneras específicas de pensar, de ver o no ver, de nombrar, que naturalizan formas de abuso (OPS, 2006, p.33).

Con respecto al bullying, que es considerado una forma específica más común de la violencia escolar, el MINEDU (2015, p. 11) resalta seis tipos de bullying, entre los cuales se tiene el bullying verbal, gesticular, físico, psicológico, social y el cyberbullying.

- **Bullying verbal:** El acoso verbal implica los apodos, insultos, chismes y calumnias, se expresa mediante una comunicación agresiva, en la cual se expresa lo que se siente, lo que se quiere y lo que se piensa sin tener en cuenta los derechos y los sentimientos del individuo, humillándolo tras esas afirmaciones (Camacho, 2016, p. 11).

- **Bullying gesticular:** Camacho considera que son acciones que consisten en una mirada, señales obscenas, muecas desagradables o cualquier otro gesto que genere incomodidad en la víctima (2016, p. 11).
- **Bullying físico:** Para Rojas (2013, p. 44), este tipo de bullying se basa en la agresión física, tal como patadas, puñetazos, empujones, escupitajos, también se incluye el daño a las pertenencias de la víctima, como romperlas, esconderlas, este es el tipo de agresión que es más notorio debido a que suele dejar daños físicos o huellas corporales.
- **Bullying psicológico:** Este tipo de acoso es más difícil de detectar, puesto que se da en forma de amenazas, intimidación, manipulación y chantajes hacia la víctima generando daños en su autoestima, haciéndole sentir indefenso y vulnerable (Camacho, 2016, p.12).
- **Bullying social:** Se refiere a la exclusión de un individuo, con el pretexto de que no encaja en las costumbres o hábitos del grupo, ello puede deberse a su aspecto, su forma de actuar, el lugar donde vive, su clase social o el trabajo de sus padres (Rojas, 2013, p. 45).
- **Cyberbullying:** También denominado bullying cibernético, este tipo de acoso se da mediante las redes sociales en internet, puede darse por mensajes de textos, celulares, tablets, computadoras, blogs, páginas web, correos electrónicos u otra forma de comunicación virtual, perjudicando a la víctima que queda expuesta de forma visible ante todo el mundo (Buenaño y Tipantuña, 2017, p. 22).

De acuerdo con el MINEDU (2015, p. 11), el bullying cibernético puede dividirse en dos tipos:

**Cyberbullying por celular:** incluye mensajes de texto, mensajes multimedia, llamadas.

**Cyberbullying por internet:** mediante el correo electrónico, mensajes instantáneos, salas de chat y sitios web. De estas clasificaciones, se puede determinar lo extendido que se encuentra el fenómeno de la violencia escolar, es por ello que se prosigue a señalar el problema de investigación.

De acuerdo con el MINEDU (2015, p. 14), las repercusiones que el maltrato escolar deja a su paso son diversas, por lo que se pueden clasificar de tres formas:

**Castigo corporal:** Se asocia, corto plazo, con un rendimiento escolar bajo, lesiones físicas, falta de empatía, depresión, sentimientos de abandono, la consecuencia más grave es la

muerte; a largo plazo, está asociado con la violencia doméstica, depresión y consumo en exceso de alcohol o drogas.

Violencia sexual: Las víctimas de este tipo de manifestación de violencia tienden a generar diversos traumas físicos y psíquicos; por otro lado, se incrementa en ellos el riesgo de adquirir enfermedades transmitidas por la relación sexual. Las niñas y adolescentes pueden enfrentarse a las consecuencias de un embarazo no deseado, lo cual podría desembocar en aborto, estigma social y/o sentirse obligadas a dejar la escuela.

Bullying: No solo genera un impacto negativo en la autoestima, la víctima de bullying desarrolla cuadros de angustia, ansiedad y estrés, en los peores casos, se vuelven más propensos a intentos de suicidio. Por otro lado, los agresores también sufren repercusiones ya que algunos estudios indican que muchos asesinatos son motivados por la venganza de una víctima hacia su agresor escolar.

### **Violencia escolar**

Para Valadez (2008) existe una interacción entre la desesperanza y la violencia escolar, señalando que la primera tiende a ser parte de los sentimientos o emociones producto de los eventos estresantes que conforman el acto de violencia, por lo que la desesperanza es considerada como aquella experiencia de inseguridad hacia las expectativas de vida dentro del contexto escolar. No obstante, esta no solo afecta a la víctima de violencia, sino que, a su vez, actúa como estímulo que favorece al agresor, quien percibe en su víctima la incapacidad de afrontamiento ante dicho problema.

Y es que, para Estévez, Jiménez y Musitu (2007) la violencia escolar genera en todas las víctimas diversos aspectos amenazantes para su bienestar, debido a la alta carga de estrés a la que es sometido los agredidos, impulsando consecuencias negativas en donde se encuentran los problemas de aprendizaje, sentimientos de vacío y desamparo, así como la desesperanza y la falta de un sentido de vida.

Por otro lado, Castillo y Cervantes (2015) indica que la incapacidad de resolución de la violencia escolar tiende a generar determinados rasgos en los estudiantes, quien percibe la incapacidad de los docentes, padres de familia e incluso autoridades escolares para detener la violencia dentro de las aulas, conduciendo en el adolescente un estado de desesperanza que empuja al abandono escolar o incluso hasta el atentado contra si mismo. Sin embargo, desde una perspectiva social, las características poblacionales de aquellas sociedades cuyo

factores de riesgo se encuentran vinculados con la violencia, presentan en sus escuelas una oportunidad de mejora para su calidad de vida, acrecentando la esperanza que los aleje de dichos factores sociales de riesgo; no obstante, cuando la violencia se inmiscuye dentro del ámbito escolar, las condiciones de desigualdad y precariedad incrementan la desesperanza y el desamparo en los estudiantes, generando una crisis de valores y el deterioro social de la población (García y Cruz, 2018).

Por lo tanto, el vínculo entre la desesperanza y la violencia escolar no solo se encuentra en una relación causa – efecto, sino que engloba diversas características que se encuentran asociadas entre sí, permitiendo la suposición de existencia o manifestación ante la presencia de una de ellas; es decir, ante la situación de violencia desarrollada en el ámbito educativo, la desesperanza puede actuar como efecto de dicho evento violento o como causa de un contexto social que refuerza la conducta violenta en la escuela.

La violencia Para hablar de violencia escolar, es necesario entender la concepción de violencia en la actualidad. Se tiene la definición que brinda la OPS (2016, p. 23), refiriendo que la violencia, en sus múltiples manifestaciones, implica el ejercicio del poder mediante el empleo de la fuerza para generar un perjuicio; es también, el uso deshonesto, prepotente y oportunista del poder sobre las demás personas.

Por otro lado, Martínez (2016) menciona de forma objetiva, que la violencia es el uso de la fuerza de un individuo hacia otro con el objetivo de causarle daño, convirtiéndolo en víctima. En ese sentido, la definición de violencia contempla una intencionalidad de trasfondo, por lo que se considera que en esta interviene la decisión de hacer daño. De acuerdo con la OPS (2016, p. 23), la violencia es considerada como un fenómeno multifacético asociado a causas específicas; la violencia, independientemente de sus formas, características y contextos, es considerada fuente de daño y sufrimiento. Declarando, además, lo preocupante que parece el que nuestra sociedad sea tan receptiva con la violencia. La escuela La escuela es el lugar en el cual los saberes se hacen públicos, y, por ende, es también allí donde ocurren la mayor cantidad de interacciones que tiene un niño y un adolescente (Díaz, 2005), por lo que se entiende que la este espacio escolar tiene el deber de brindar los conocimientos necesarios, sin jerarquías ni restricciones, y sin expoliaciones de saberes previos.

Para Ortega (2003, p. 13), la escuela es entendida como un ámbito de convivencia, reconoce también que es indiscutible que a la escuela se va a aprender, no obstante, se debe

tener presente que el aprendizaje y la enseñanza ocurren en un escenario institucional regulado por reglas y convenciones sociales que determinan, en cierto modo, cuáles son los papeles que cada individuo tiene que desarrollar.

La vida escolar puede concebirse como un ámbito privilegiado para la formación de amistades y relaciones sociales, los métodos docentes tienen influencia en ello, es por eso que se tiene que tener presente el papel que desarrolla el docente en ese contexto (Flasco, 2005). En este espacio escolar, los individuos atraviesan el reto de incorporar y reconciliar igualdades, diferencias y rivalidades, además de encargarse del desarrollo de su identidad social.

### **La violencia escolar**

La violencia escolar es un concepto bastante amplio, que en muchas ocasiones suele ser interpretado como acoso escolar o bullying, sin embargo, es necesario remarcar que la violencia escolar abarca múltiples aspectos.

De acuerdo con MINEDU (2015, p. 8), la violencia escolar es toda expresión de violencia física o psicológica, entre los que se destacan las lesiones y el abuso, el trato negligente y el abandono, los malos tratos o la explotación, incluyendo el abuso sexual que sucede entre escolares, entre adultos y escolares y contra la propiedad, tanto dentro de la escuela como también a sus alrededores, entre la escuela y el hogar y a través de las nuevas tecnologías de información y comunicación. Siendo esta, una de las definiciones más completas para explicar el fenómeno de la violencia escolar, reconociendo que esta no solo ocurre dentro de la escuela como se suele pensar, pues puede tomar diversos escenarios e involucrar a diversos actores.

Por otro lado, se tiene que el acoso escolar es la forma más común de la violencia escolar, Camacho (2016, p. 9) considera que el acoso escolar es un conjunto de conductas entendidas como un maltrato intencionado y perjudicial de un estudiante a otro, también puede darse entre varios estudiantes. En esta concepción, se presta especial atención a los actores que formarían parte del acoso, entre los cuales se encuentra la víctima, el agresor y los espectadores. El acoso escolar hace referencia a la violencia prolongada y constante, de forma mental y física, realizada por individuo o un grupo de individuos, direccionada hacia un determinado individuo, reconocido como incapaz de defenderse ante tan situación, siendo elegido como víctima (Blanchard y Muzás, 2007, citado en Turcios, 2013, p.9), en esa misma



línea, García y Salas (2015, p.21), señalan que el acoso escolar es aquel maltrato físico y psicológico que sufre un niño o adolescente, en su condición de víctima, por parte de un compañero de forma repetitiva. Los autores, entonces, señalan que este tipo de violencia se da no solo de forma física, sino también mental o psicológica en la víctima.

El bullying es otra forma de llamar al acoso escolar, según Buenaño y Tipantuña (2017, p. 21), es una conducta agresiva que presentan algunos niños y adolescentes, sobre otros compañeros, esta abarca todas las formas de maltrato, tanto físico, verbal o psicológico, trayendo consigo consecuencias graves para el bienestar integral de la víctima. Para el Ministerio de Educación (MINEDU) (2015, p. 8), el bullying hace mención a las agresiones (físicas, verbales, psicológicas, sexuales y/o virtuales) que ocurren de forma intencionada y sistemática entre los escolares. Además de ello, es necesario recalcar que el agresor cuenta con más poder (físico, emocional, social y/o intelectual) que el agredido en cuestión.

Según Rojas (2013, p.43), el bullying se refiere a todas las formas agresividad que ocurren sin motivación evidente, realizadas por uno o más estudiantes contra otro u otros estudiantes, sienta estas conductas intencionadas y repetitivas. En un sentido más práctico, el bullying consiste en la repetición de burlas o agresiones que provocan la exclusión social de la víctima (Turcios, 2013, p. 3), esto tiende a ser provocado por un estudiante en particular, a quien se le denomina el agresor, sobre otro estudiante, a quien se le reconoce como víctima

### **Teorías que sustentan las habilidades socio emocional.**

Socioemocional (HSE). Establece interacciones significativas con sus semejantes, se ubica así mismo como un ser único y distinto, de esta manera aprende a distinguir sus emociones, manejarlas, expresarlas y controlarlas. Este Medio involucra aspectos conscientes e inconscientes. (Haeussler, 2008, p. 55).

Las habilidades socioemocionales (HSE) Toda habilidad es el dominio de un sistema complejo de operaciones, corporales y mentales intrínsecamente relacionadas. Son capacidades susceptibles de ser educadas, moldeadas y desarrolladas desde la infancia y están influenciadas por las experiencias vitales (familia, escuela, cultura, sociedad).

Las habilidades socio emocionales es una condición necesaria para el desarrollo personal y cognitivo y son parte constitutiva de la educación para la vida. A través de las HSE, las personas pueden entender y gestionar sus sentimientos, emociones, actitudes y decisiones de manera más positiva, sentir y mostrar empatía hacia los demás, establecer y mantener relaciones armoniosas, resolver conflictos, proponerse y alcanzar metas, tomar decisiones responsables, etc. (Alfonso, Bassi y Borja, 2012)

Por tal razón en la experiencia internacional, las HSE, son promovidas como una estrategia formativa para prevenir conductas de riesgo y empoderar a los colaboradores para un comportamiento y una convivencia sana, siendo el escolar un espacio recomendable para formar o reforzar este tipo de habilidades, las que suelen estar asociadas, a desempeños académicos, laborales y familiares más satisfactorios.

Las habilidades interactúan y se nutren recíprocamente, tanto las habilidades socioemocionales como las cognitivas, se adquieren y desarrollan de acuerdo al ambiente en que vive una persona. Las emociones interactúan con otras funciones mentales dando vida a sentimientos que, dependiendo del tipo de experiencia vital, pueden ser negativos, como la frustración, el resentimiento, la envidia, el egoísmo, la avaricia, etc. o positivos como el amor, la empatía, la generosidad, el altruismo, el espíritu solidario, etc.

De allí la importancia de abordarlas tempranamente en diferentes espacios, en particular en la familia y la escuela. En el reciente siglo, los estudiosos y científicos han determinado que las personas podemos educar y “gestionar” nuestras emociones. (Maturana, 1988)

Las habilidades cognitivas Las habilidades cognitivas son el conjunto de operaciones intelectuales, que se nutren de la información percibida a través de los sentidos y la experiencia, en la que también influye el entorno, para formar una estructura de conocimiento, que tenga sentido para el/la aprendiz. Se trata de habilidades adquiridas, que las personas podemos desarrollar de manera autónoma desde que somos conscientes de ello, hasta el final de la vida (Levi-Montalcini, 2013; Dispensa, 2011).

El desarrollo de las habilidades cognitivas está interrelacionado al pensamiento, al lenguaje, a la memoria de largo plazo y a la conciencia, funciones mentales consideradas “superiores”, que tradicionalmente han sido asociadas a la “inteligencia” (en singular), pero

que al igual que las emociones pueden ser “gestionadas” y entrenadas para desarrollar conocimientos, destrezas y habilidades cada vez más complejas.

**Inteligencia Emocional.** Se vincula las capacidades para escoger opciones de soluciones. Se distingue muchos tipos de inteligencia y las habilidades se manifiestan en entrar en un juego, la inteligencia reaparece y se relaciona con las capacidades de entendimiento y elaboración en informaciones para usar de manera adecuada.

Acosta (2015), afirma que la inteligencia emocional se debe considerar como un conjunto de habilidades y competencias implícitas en diversos ámbitos, partiendo del interés personal dentro del campo de las emociones básicas, una de ellas es el miedo, siendo este una reacción negativa en la adaptación y supervivencia dentro del procesamiento de estímulos en el aspecto conductual, por lo tanto, el miedo, la Inteligencia Emocional y el desempeño académico son variables que pueden estar relacionadas intrínsecamente con independencia de la edad, el sexo y el grupo cultural; la edad por ejemplo es uno de los factores que influyen en la intensidad y el número de miedos, pero con el paso del tiempo van decreciendo hasta alcanzar la edad adulta, por otra parte, la inteligencia emocional se revela como una alternativa o complemento a la inteligencia tradicional existiendo interacciones sociales y las habilidades emocionales; la variable del desempeño académico se asocia con el nivel de conocimientos y destrezas académicas que pueda desarrollar el estudiante tomando como referencia las calificaciones que obtenga en su Medio de formación, siendo estos resultados significativos estadísticamente. Por lo tanto, se considera necesario potenciar las competencias emocionales en los colaboradores con el fin de mejorar los Medios de aprendizaje de manera significativa

**Habilidades Sociales.** Conjunto de conductas que tienen las personas y permiten la interacción y relaciones con los demás de manera satisfactoria y efectiva. Estas pueden potenciarse y desarrollarse a medida que el ser humano avanza (Sánchez Cuevas, 2012).

Dependen del lugar sociodemográfico y las culturas estas pueden ser diferentes pues las maneras de relacionarse cambian

. Existen dos áreas en las cuales se pueden poseer habilidades emocionales (Sánchez Cuevas, 2012).

## **Dimensiones de las habilidades socioemocionales.**

### **Confianza**

La confianza, es el ingrediente que permite “ensamblar” el trabajo en equipo, también clave para la cohesión y eficiencia. En todo grupo humano, la confianza es un factor esencial para una sana convivencia y es posible construirla, allí donde ésta no existe o se muestre débil. La confianza primero se manifiesta a nivel individual y tiene que ver con la seguridad en uno mismo, en nuestras propias habilidades o capacidades (autoconfianza) y su desarrollo dependerá del soporte que pueda encontrar en el equipo, lo que permite su empoderamiento. Pero también tiene que ver con la responsabilidad y compromiso asumido individualmente por cada miembro, como ha quedado demostrado en la presente experiencia.

### **Empatía**

Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, por lo tanto, es una alternativa al individualismo competitivo y a la indiferencia. La empatía es una actitud que se puede aprender a desarrollar, pero para ello habrá que desaprender lo que impide que seamos empáticos con los demás

### **Comunicación horizontal**

Considerando que el aprendizaje colaborativo, tiene como base el aprendizaje entre pares, la comunicación horizontal es también un factor clave, entendiendo que comunicar es compartir la información y otras herramientas que “empoderan”, a cada participante, para que pueda realizar su tarea de la mejor manera posible, a fin de que el producto final sea óptimo.

Para lograrlo, la comunicación horizontal requiere de desarrollar otras capacidades, como la capacidad de diálogo, la escucha activa, la empatía, la socialización, la capacidad de resolver posibles conflictos, etc. Una buena comunicación intra-grupo, permite también equilibrar la participación de sus miembros y hasta prevenir situaciones anómalas.

## **La participación.**

La participación implica, “ser parte de” o “tomar parte en” y requiere de un tipo de involucramiento, un sentido de pertenencia (sentirse parte de) que se puede dar a distinto nivel, de acuerdo al grado de motivación e interés en el trabajo, tarea o proyecto y el compromiso asumido activa y responsablemente para cumplir con estos propósitos.

A diferencia del enfoque tradicional que tiende a jerarquizar a los colaboradores, según un orden de “mérito”, en el enfoque de aprendizaje colaborativo se trabaja en igualdad de condiciones y oportunidades, con reglas que pueden ser autorreguladas, lo que representa un importante factor inclusivo, que favorece e incentiva la participación, siendo algunos de sus indicadores: la puntualidad, la calidad y cantidad de las intervenciones en aula, el cumplimiento de responsabilidades dentro y fuera del aula, la iniciativa, el sentido colaborativo, y no solo la asistencia presencial a clases.

Las instituciones es por excelencia el espacio donde colaboradores y docentes tienen la posibilidad de aprender y practicar el trabajo en equipo, habilidad que a su vez requiere de otras habilidades socioemocionales, tales como autodisciplina, autoregulación, (co) responsabilidad, capacidad de concertación o diálogo consensual, iniciativa, pro actividad, definición de propósitos y objetivos comunes, comunicación y liderazgo asertivos, entre otras habilidades que “empujen” a sus miembros a interactuar en torno a los mismos objetivos y metas, los que serán alcanzados sólo si cada quien cumple con su parte de responsabilidad. (UNESCO, 2016; OCDE, 2015).

En el enfoque colaborativo, el/la docente debe tener claro el por qué y el para qué del trabajo en equipo, para de una manera creativa, abordar el cómo trabajar en equipo en consenso con éste, poniendo en práctica las estrategias didácticas más pertinentes para favorecer el intercambio de ideas, y permitir la construcción de conocimiento, de manera colaborativa. Esta dinámica no tiene por qué seguir un patrón tan rígido, ni tan formal, ya que las sesiones de aprendizaje pueden ser eventos entretenidos y hasta divertidas (lúdicas), sin por eso restarse a la exigencia académica.

## **Toma de decisiones:**

Es una habilidad socioemocional y una actitud que tiene que ver con la autonomía, condición a la que se llega tras haber adquirido ciertas habilidades como auto confianza, autoestima, autoaprendizaje, es decir lo que algunos autores denominan “metacognición”

(conocimiento de uno mismo), pero también han Alto desarrollar habilidades relacionadas con la “metaevaluación” (autoevaluación) relacionada con la capacidad de autocrítica, meditación (diálogo interior), todo lo cual está relacionado a la toma de conciencia (Levi-Montalcini, 2013) de que podemos lograr desarrollar estas habilidades si realmente nos proponemos y que en el nivel universitario, logra su nivel de maduración, si se ha empezado temprano.

### **Autoaprendizaje:**

Tiene la capacidad de trabajar de manera automática, se da una iniciativa de manera propia, adquiriendo conocimientos y construcción de manera autónoma, las habilidades que sean necesarias para cumplir sus objetivos y metas de manera individual.

### **Pensamiento crítico/complejo**

La capacidad de pensamiento crítico y pensamiento complejo, una de las capacidades que los autores citados aluden como una función cerebral superior y que debe empezar a desarrollarse en etapas previas a la universitaria, siendo en ésta su consolidación y desarrollo por el resto de la vida (Levi-Montalcini, 2013).

De acuerdo a la investigadora Jane Abercrombie (1950-60), en el modelo tradicional de enseñanza, es posible aprender “sin pensar”, lo que desvirtúa el sentido ético de la educación al considerar al estudiante solo un receptáculo de información que suele erróneamente denominarse “conocimiento”.

Las ciencias cognitivas y los científicos que están estudiando la manera como elaboramos (procesamos) nuestro pensamiento en nuestro cerebro, hablan de la experiencia como base del conocimiento, lo que además desvirtúa la creencia que el conocimiento empírico no es científico, por ser “subjetivo”.

### **Adam Smith en su Teoría sobre los Sentimientos.**

Morales (1757), se determinó las habilidades del individuo para adoptar pena o caridad ante el dolor de otras personas y de manera definitiva situar en su lugar con una ayuda con

una imaginación. Al tener que enfocar las emociones y estas se comprenden el poder de relacionarse con profundidad y la comprensión de emociones.

¿Cuál es el efecto del programa de habilidades socioemocionales para prevenir la violencia escolar en los estudiantes del segundo grado de educación secundaria en la institución educativa N°16449, “Eloy Soberón Flores”, San Ignacio?

El estudio se justifica a partir de los siguientes aspectos:

Científico: La investigación se justifica científicamente porque cuenta con el soporte de teorías científicas, la misma aportará al entendimiento conceptual de las variables, al respecto la violencia escolar se sustenta con las siguientes teorías: a) Teoría etiológica del apego de Bowlby, J 1969 quien considera que el apego es una necesidad primaria independientemente de la satisfacción de otras necesidades, b) Enfoque psicoanalítico sobre la agresividad de Freud 1973, él considera que la violencia debe ser canalizada por reglas sociales, el principio de la realidad debe imponerse al principio del placer y, el super – yo debe regir la conducta individual y, c) Teoría de la personalidad altamente funcional de Carl Rogers citado por Torres, 2014, considerando la expresión de la personalidad a través de siete características: apertura a la experiencia, estilo de vida existencial, confianza en uno mismo, creatividad, libertad de elección, carácter constructivo y desarrollo personal.

Metodológico: Desde el punto de vista metodológico el estudio se justifica porque el investigador hará uso de estrategias de metodología científica para la planificación, organización, ejecución y evaluación del estudio, de la misma manera con la misma rigurosidad elaborará el programa de habilidades socioemocionales el mismo que cuenta con sustento científico y metodológico en la organización y ejecución de los talleres de aprendizaje que serán desarrollados con los estudiantes; asimismo se entregará un ejemplar a la dirección de la institución educativa para la réplica en sus diferentes grados y secciones, diseñándoles una metodología clara y precisa a seguir durante el desarrollo de la misma.

Práctico: Desde el aspecto práctico la investigación se justifica, porque durante el desarrollo de las talleres de aprendizaje se desarrollaran temas que son de incumbencia y de gran expectativa para los estudiantes, de manera activa y participativa, los mismos que reflexionarán de manera crítica y reflexiva analizando exhaustivamente el porqué de sus acciones durante la convivencia con sus compañeros, y valorarán su vida a través de la toma de conciencia de sí mismo, la autogestión de su comportamiento, la conciencia social, las

habilidades de relación, y la toma de decisiones responsables como los ingredientes indispensables para ser personas de bien y útiles a la sociedad.

Ha: Al aplicar el programa de habilidades socioemocionales entonces se prevé la violencia escolar en los estudiantes del segundo grado de educación secundaria en la institución educativa N°16449, “Eloy Soberón Flores”, San Ignacio”

Ho: Al aplicar el programa de habilidades socioemocionales entonces no se prevé la violencia escolar en los estudiantes del segundo grado de educación secundaria en la institución educativa N°16449, “Eloy Soberón Flores”, San Ignacio”

Determinar el efecto del programa de habilidades socioemocionales en la prevención de la violencia escolar en los estudiantes del segundo grado de educación secundaria en la institución educativa N°16449, “Eloy Soberón Flores”, San Ignacio”.

OE1. Diagnosticar el nivel de violencia escolar en los estudiantes del segundo grado de educación secundaria en la institución educativa N°16449, “Eloy Soberón Flores”, San Ignacio”; antes de la aplicación del programa de habilidades socioemocionales.

OE2. Diseñar el programa de habilidades socioemocionales para prevenir la violencia escolar en los estudiantes del segundo grado de educación secundaria en la institución educativa N°16449, “Eloy Soberón Flores”, San Ignacio”

OE3. Aplicar el programa de habilidades socioemocionales para prevenir la violencia escolar en los estudiantes del segundo grado de educación secundaria en la institución educativa N°16449, “Eloy Soberón Flores”, San Ignacio”

OE4. Evaluar el nivel de violencia escolar en los estudiantes del segundo grado de educación secundaria en la institución educativa N°16449, “Eloy Soberón Flores”, San Ignacio”; después de la aplicación del programa de habilidades socioemocionales.

OE5. Contrastar los resultados de la violencia escolar en los estudiantes del segundo grado de educación secundaria en la institución educativa N°16449, “Eloy Soberón Flores”, San Ignacio”; antes y después de la aplicación del programa de habilidades socioemocionales.



## II. MÉTODO

### 2.1. Diseño de investigación

El estudio corresponde al diseño cuasi experimental con “pre test - post test”, con dos grupos de estudio, uno experimental y el otro de control; permite trabajar con quienes se les aplica el instrumento para la recolección de datos sobre violencia escolar y luego hacer la aplicación del programa para ver los resultados y se hace la aplicación de pos test para verificar como respondieron a ese estímulo, Se representa en el siguiente esquema:

GE = O1	X	O2
GC = O3	-	O4

Dónde:

GE = Grupo Experimental (2° Grado B)

GC = Grupo Control (2° Grado C)

O1 - O3 = Pre Test aplicado a ambos grupos.

O2 - O4 = Post Test aplicado a ambos grupos.

X = Aplicación del programa al grupo experimental.

- = No aplicación del programa.

### 2.2. Variables, Operacionalización

**Variable Dependiente:** Violencia escolar. MINEDU (2015) es toda expresión de violencia física o psicológica, entre los que se destacan las lesiones y el abuso, el trato negligente y el abandono, los malos tratos o la explotación, incluyendo el abuso sexual que sucede entre escolares, entre adultos y escolares y contra la propiedad, tanto dentro de la escuela como también a sus alrededores, entre la escuela y el hogar y a través de las nuevas tecnologías de información y comunicación.

**Variable Independiente:** Programa de Habilidades socioemocionales. Establece interacciones significativas con sus semejantes, se ubica así mismo como un ser único y distinto, de esta manera aprende a distinguir sus emociones, manejarlas, expresarlas y controlarlas. Este Medio involucra aspectos consientes e inconscientes. (Haeussler, 2008, p. 55).

### 2.2.1. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEM	ESCALA	INSTRUMENTO
Violencia escolar (V.D)	Violencia física	1. Responde con golpes ante una situación problemática 2. Hace respetar su espacio empujando a los de su alrededor 3. Fastidia a sus compañeros dándole patadas. 4. Siente placer asfixiando u ahogando a sus compañeros 5. Organiza peleas entre compañeros	05	Escala Tipo Likert Baja =1 Moderada =2 Alta =3 Muy Alta=4	Cuestionario orientado a medir el nivel de violencia escolar en los estudiantes del segundo de educación secundaria de la IE. “Eloy Soberón Flores” de San Ignacio
	Violencia psicológica	6. Insulta constantemente reclamando lo que desea. 7. Grita a las personas sintiéndose superior 8. Humilla públicamente a las personas 9. Amenaza verbalmente directa e indirectamente 10. Muestra desprecio a las personas por sus cualidades diferentes	05		
	Violencia estructural	11. Se burla de sus compañeros por su condición de pobreza. 12. Hace alarde de las cosas que posee en casa. 13. Ridiculiza a las personas por que no cuentan con servicios básicos 14. Presiona a las personas para que piensen como él. 15. Se siente superior por las cosas materiales que posee.	05		
	Violencia sexual	16. Utiliza palabras con doble sentido relacionadas a la sexualidad. 17. Realiza tocamientos a las nalgas de sus compañeros. 18. Mira pornografía frecuentemente en su celular. 19. Acosa sexualmente a sus compañeros y compañeras 20. Se burla de sus compañeros(as) cuando muestra amaneramiento.	05		
Programa de habilidades	Conciencia de sí mismo	1. Reconoce emociones ante diversas situaciones 2. Reconoce características de autopercepción positiva y negativa.	02		

socioemocionales (V.I)	Autogestión	3. Regula sus emociones para controlar su comportamiento. 4. Desarrolla habilidades para afrontar situaciones adversas.	02	Deficiente=2 Regular =4 Bueno=6 Destacado=8	Lista de cotejo
	Conciencia social	5. Reconoce diversas perspectivas de las personas 6. Aprecia las diferencias culturales	02		
	Habilidades de relación	7. Se relaciona asertivamente con las personas 8. Desarrolla habilidades para el trabajo en equipo	02		
	Toma de decisiones	9. Aprende a tomar decisiones constructivas 10. Evalúa constantemente mis acciones y actos como persona.	02		

Fuente: elaboración propia.

### 2.3. Población y muestra

#### Población.

La población constituida por 81 estudiantes entre varones y mujeres del Nivel Secundaria de la Institución Educativa N° 16049 “Eloy Soberón Flores”, San Ignacio”. La mayoría con escasos conocimientos sobre habilidades socioemocionales.

SECCIONES	VARONES	MUJERES	TOTAL
2° “A”	15	10	25
2° “B”	14	13	27
2° “C”	15	14	29
TOTAL	44	37	81

Muestra: La muestra está constituida por 56 estudiantes entre varones y mujeres del Nivel Secundaria de la Institución Educativa N° 16449, “Eloy Soberón Flores”, San Ignacio”. Muestra seleccionada de manera no probabilística, porque fue elegida a criterio de los investigadores teniendo en cuenta las nóminas de matrícula de la Institución Educativa.

SECCIONES	VARONES	MUJERES	TOTAL
2° B	14	13	27
2° C	15	14	29
TOTAL	29	27	56

### 2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Según Hernández y Batista (2014), es el accionar del investigador para realizar la recolección de datos ya sean escritos u orales; posteriormente pasaran a ser estandarizadas y brindaran al investigador, los datos y resultados necesarios.

#### Instrumento: Cuestionario

Para Hernández y Batista (2014), el instrumento es un medio físico o digital que le permite al investigador recolectar información del total de individuos considerados en la muestra estudiada, los cuales se alinean a los indicadores planteados en cada variable y a los objetivos planteados en la investigación. El instrumento que se utilizó para ambas variables fue el pre test y pos test.

Con respecto al juicio de expertos, la validación estuvo a cargo de docentes altamente capacitados de la Universidad Cesar Vallejo - Filial Chiclayo, a través de una ficha de validación de instrumentos.

La presente investigación tendrá el carácter de confiable, puesto que se aplicará los requisitos, normativas y estándares requeridos por la universidad para sustentar una tesis de este nivel académico.

## **2.5. Procedimiento**

En lo que respecta al procedimiento a seguir por parte del investigador, en primera instancia se procederá de la población a seleccionar la muestra, de los cuales de forma ordenada y con tiempos adecuados, se aplicará el cuestionario respectivo, que permita brindar la información necesaria y los resultados esperados descritos en la investigación.

## **2.6. Método de análisis de datos**

En lo que concierne al método de análisis de datos de la presente investigación, de forma y criterio particular, se utilizará el método estadístico, el cual será analizado en la plataforma SPSS.

## **2.7. Aspectos éticos**

Atendiendo al código de Ética establecido por la Universidad Cesar Vallejo que en su finalidad menciona que es un instrumento que busca proteger los derechos. Atendiendo a los principios establecidos para la actividad investigadora, en la presente investigación no se podrá trasgredir los derechos individuales, dignidad humana, la identidad, la diversidad, la libertad, la confidencialidad, y la privacidad de todos los participantes en el Medio de investigación. No obstante, al ser una investigación sin riesgo, se solicita consentimiento de informado a los colaboradores involucrados en la investigación, destacando la garantía de anonimato, el resguardo seguro, la confidencialidad y el acceso a los resultados individuales de cada docente. Como investigadora me comprometo a mantener en confidencialidad los datos de las personas involucradas en la investigación, a proceder con responsabilidad, rigurosidad, honestidad y transparencia en el Medio de la investigación.

### III. RESULTADOS

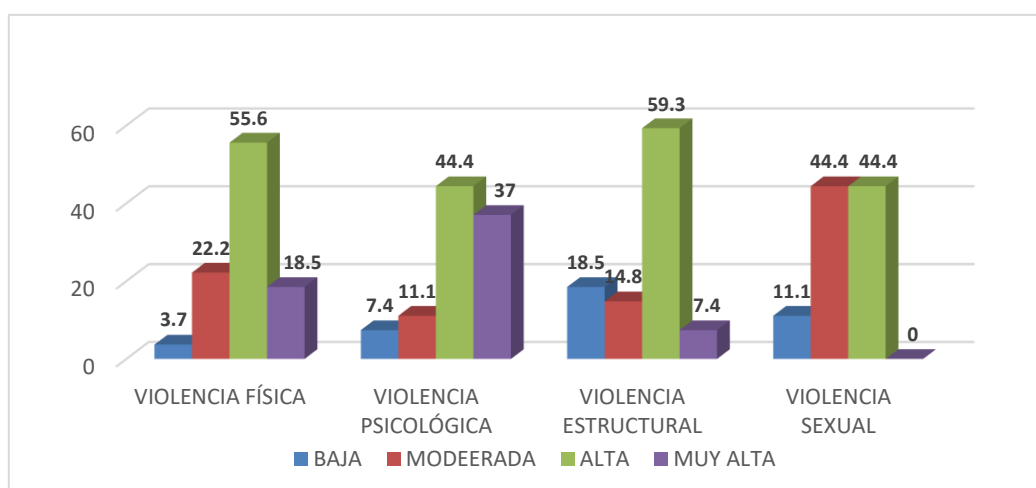
#### 3.1. Análisis de datos del pre test según grupo experimental

Tabla 1: Nivel de violencia en los estudiantes del 2° de secundaria de la I.E. N°16449 “Eloy Soberón Flores” de San Ignacio”.

NIVEL	VIOLENCIA FÍSICA	VIOLENCIA PSICOLÓGICA	VIOLENCIA ESTRUCTURAL	VIOLENCIA SEXUAL
BAJA	3.7	7.4	18.5	11.1
MODERADA	22.2	11.1	14.8	44.4
ALTA	55.6	44.4	59.3	44.4
MUY ALTA	18.5	37	7.4	0
TOTAL	100	100	100	100

FUENTE: Cuestionario orientado a medir el nivel de violencia escolar en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la IE. “Eloy Soberón Flores”. San Ignacio.

Figura 1: Violencia escolar según Grupo Experimental



FUENTE: Tabla N°1

Según Tabla y figura 01 constatamos que de los 27 estudiantes que participaron del pre test grupo experimental sobresale el nivel violencia alta la dimensión violencia estructural que alcanza el 59.3%, seguido de la violencia física con el 55.6% y muy de cerca las violencias psicológica y sexual con el 44.4%; seguido del nivel violencia muy alta apuntalando la violencia psicológica con el 37% y violencia física con el 18.5%; del mismo modo lo hace el nivel de violencia moderada lo lidera la violencia sexual con el 44.4% seguido de la violencia física con el 22.2%.

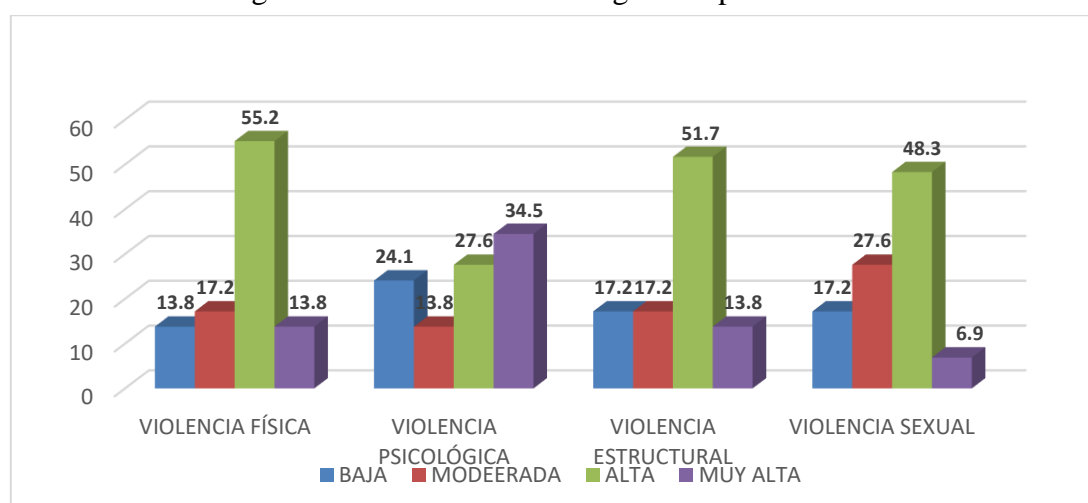
### 3.2. Análisis de datos del pre test según grupo control

Tabla 2: Nivel de violencia en los estudiantes del 2° de secundaria de la I.E. N°16449 “Eloy Soberón Flores” de San Ignacio”.

NIVEL	VIOLENCIA FÍSICA	VIOLENCIA PSICOLÓGICA	VIOLENCIA ESTRUCTURAL	VIOLENCIA SEXUAL
BAJA	13.8	24.1	17.2	17.2
MODERADA	17.2	13.8	17.2	27.6
ALTA	55.2	27.6	51.7	48.3
MUY ALTA	13.8	34.5	13.8	6.9
TOTAL	100	100	100	100

FUENTE: Cuestionario orientado a medir el nivel de violencia escolar en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la IE. “Eloy Soberón Flores”. San Ignacio.

Figura 2: Violencia Escolar según Grupo Control



FUENTE: Tabla N°2

Según Tabla y figura 02 constatamos que de los 29 estudiantes que participaron del pre test grupo control sobresale el nivel violencia alta la dimensión violencia física que alcanza el 55.2%, seguido de la violencia estructural con el 51.7% y muy de cerca la violencia sexual con el 48.3% y la violencia psicológica con el 27.6%; seguido del nivel violencia muy alta apuntalando la violencia psicológica con el 34.5%; del mismo modo lo hace el nivel de violencia moderada lo lidera la violencia sexual con el 27.6 seguido de las violencia física y estructural con el 17.2%.

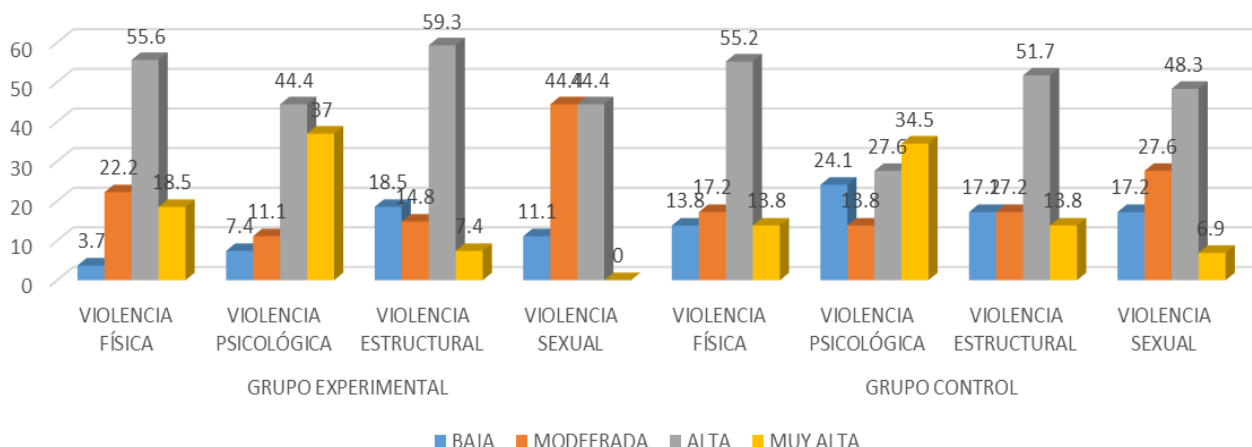
### 3.3. Análisis comparativo de los datos del pre test según grupo experimental y control

Tabla 3: Nivel de violencia en los estudiantes del 2° de secundaria de la I.E. N°16449. “Eloy Soberón Flores” de San Ignacio.

NIVEL	GRUPO EXPERIMENTAL				GRUPO CONTROL			
	VIOLENCIA FÍSICA	VIOLENCIA PSICOLÓGICA	VIOLENCIA ESTRUCTURAL	VIOLENCIA SEXUAL	VIOLENCIA FÍSICA	VIOLENCIA PSICOLÓGICA	VIOLENCIA ESTRUCTURAL	VIOLENCIA SEXUAL
BAJA	3.7	7.4	18.5	11.1	13.8	24.1	17.2	17.2
MODEERADA	22.2	11.1	14.8	44.4	17.2	13.8	17.2	27.6
ALTA	55.6	44.4	59.3	44.4	55.2	27.6	51.7	48.3
MUY ALTA	18.5	37	7.4	0	13.8	34.5	13.8	6.9
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100

FUENTE: Cuestionario orientado a medir el nivel de violencia escolar en los estudiantes del segundo de secundaria de la IE. “Eloy Soberón Flores”. San Ignacio.

Figura 3: Análisis comparativo Grupo Experimental y Control



FUENTE: Tabla N°3

Según Tabla y figura 03 se constata que inicialmente el grupo control estuvo en mejor condición nivel violencia alta dimensión violencia física 55.2%, violencia estructural 51.% y violencia sexual 48.3%, mientras que el grupo experimental alcanzó violencia física 55.6%, violencia estructural 59.3% y violencias psicológica y sexual 44.4%; lo mismo sucede con el nivel de violencia muy alta el grupo control alcanza en la dimensión violencia psicológica el 34.5% y el grupo experimental lo hace también en la dimensión violencia psicológica con un 37%.



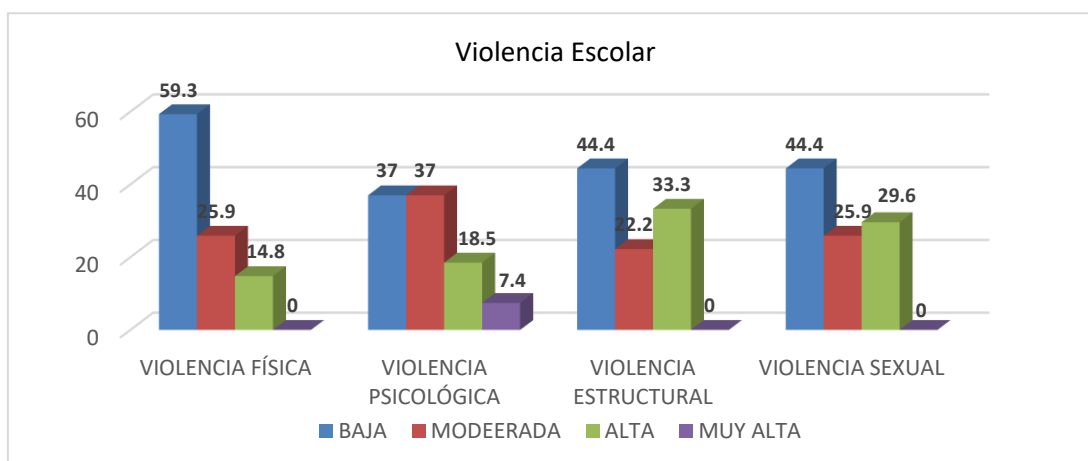
### 3.4. Análisis de datos del post test según grupo experimental

Tabla 4: Nivel de violencia en los estudiantes del 2° de secundaria de la I.E. N°16449. “Eloy Soberón Flores” de San Ignacio.

NIVEL	VIOLENCIA FÍSICA	VIOLENCIA PSICOLÓGICA	VIOLENCIA ESTRUCTURAL	VIOLENCIA SEXUAL
BAJA	59.3	37	44.4	44.4
MODERADA	25.9	37	22.2	25.9
ALTA	14.8	18.5	33.3	29.6
MUY ALTA	0	7.4	0	0
TOTAL	100	100	100	100

FUENTE: Cuestionario orientado a medir el nivel de violencia escolar en los estudiantes del segundo de secundaria de la IE. “Eloy Soberón Flores” San Ignacio.

Figura 4: Violencia escolar según Post Test del Grupo Experimental



FUENTE: Tabla N°4

Según Tabla y figura 04 constatamos que de los 27 estudiantes que participaron del post test grupo experimental sobresale el nivel violencia baja la dimensión violencia física que alcanza el 59.3%, seguido de la violencia estructural y sexual con el 44.4% y muy de cerca la violencia psicológica con el 37%; seguido del nivel violencia moderada apuntalando la violencia psicológica con el 37% y violencias física y sexual con el 25.9%; del mismo modo lo hace el nivel de violencia alta lo lidera la violencia estructural con el 33.3%. Demostrándose de esta manera los logros alcanzados con el programa de habilidades socioemocionales.

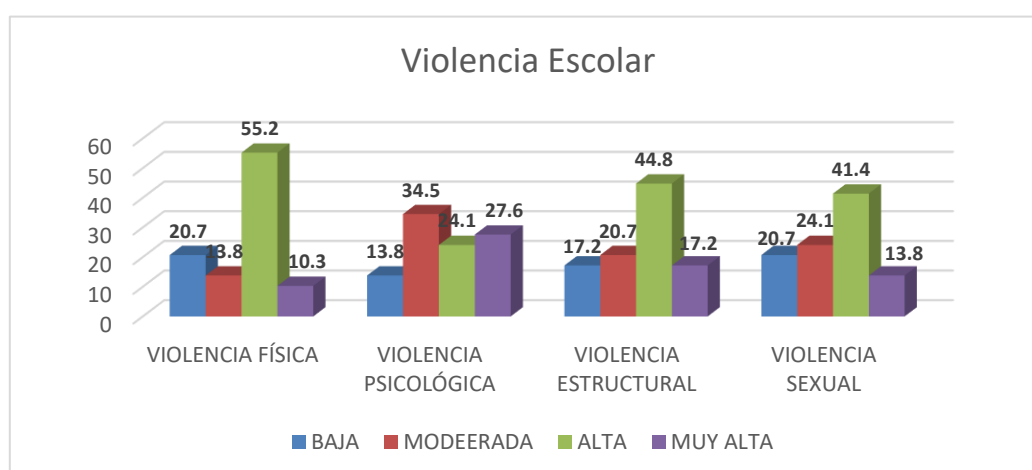
### 3.5. Análisis de datos del post test según grupo control

Tabla 5: Nivel de violencia en los estudiantes del 2° de secundaria de la I.E. N°16449 I.E. “Eloy Soberón Flores” de San Ignacio.

NIVEL	VIOLENCIA FÍSICA	VIOLENCIA PSICOLÓGICA	VIOLENCIA ESTRUCTURAL	VIOLENCIA SEXUAL
BAJA	20.7	13.8	17.2	20.7
MODERADA	13.8	34.5	20.7	24.1
ALTA	55.2	24.1	44.8	41.4
MUY ALTA	10.3	27.6	17.2	13.8
TOTAL	100	100	100	100

FUENTE: Cuestionario orientado a medir el nivel de violencia escolar en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la IE. “Eloy Soberón Flores”. San Ignacio.

Figura 5: Violencia escolar según Post Test del Grupo Control



FUENTE: Tabla N°5

Según Tabla y figura 05 constatamos que de los 29 estudiantes que participaron del post test grupo control sobresale el nivel violencia alta la dimensión violencia física alcanza el 55.2%, seguido de la violencia estructural con el 44.8% y violencia sexual con el 41.4% y la violencia psicológica con el 24.1%; seguido del nivel violencia moderada apuntalando la violencia psicológica con el 34.5%; del mismo modo lo hace el nivel de violencia muy alta lo lidera la violencia psicológica con el 27.6%. Demostrándose de esta manera que como no se aplicó el programa de habilidades socioemocionales los cambios fueron mínimos.

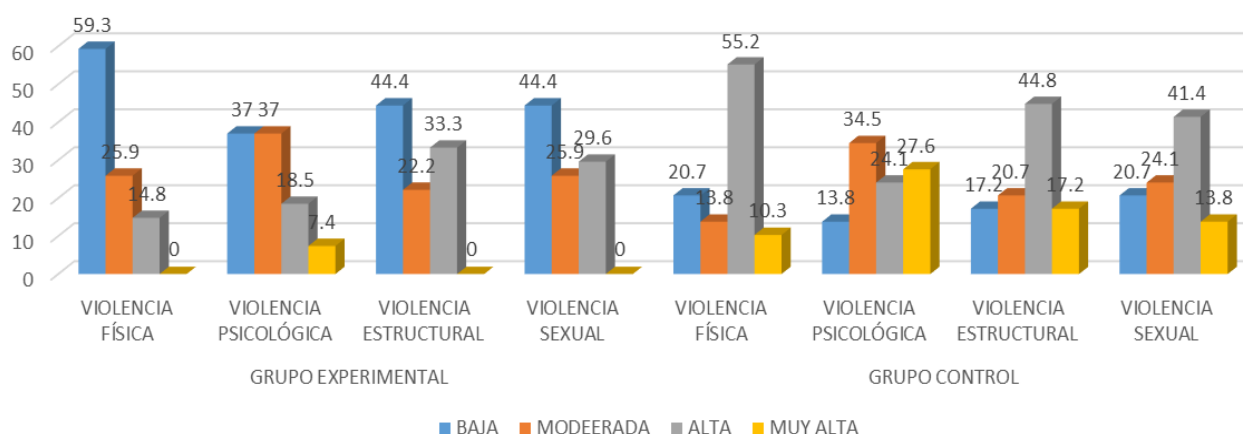
### 3.6. Análisis comparativo de los datos del pre y post test grupos experimental y control

Tabla 6: Nivel de violencia en los estudiantes del 2° de secundaria de la I.E. N°16449. “Eloy Soberón Flores”. San Ignacio

NIVEL	GRUPO EXPERIMENTAL				GRUPO CONTROL			
	VIOLENCIA FÍSICA	VIOLENCIA PSICOLÓGICA	VIOLENCIA ESTRUCTURAL	VIOLENCIA SEXUAL	VIOLENCIA FÍSICA	VIOLENCIA PSICOLÓGICA	VIOLENCIA ESTRUCTURAL	VIOLENCIA SEXUAL
BAJA	59.3	37	44.4	44.4	20.7	13.8	17.2	20.7
MODEERADA	25.9	37	22.2	25.9	13.8	34.5	20.7	24.1
ALTA	14.8	18.5	33.3	29.6	55.2	24.1	44.8	41.4
MUY ALTA	0	7.4	0	0	10.3	27.6	17.2	13.8
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100

FUENTE: Cuestionario orientado a medir el nivel de violencia escolar en los estudiantes del segundo de secundaria de la IE. “Eloy Soberón Flores”. San Ignacio”.

Figura 6: Análisis comparativo Grupo Experimental y Control N° 06



FUENTE: Tabla N°6

**INTERPRETACIÓN:** Según Tabla y figura 06 se constata que en los estudiantes del grupo experimental lideraron el nivel de violencia baja la dimensión violencia física 59.3%, violencia estructural y sexual 44.4% y violencia psicológica 37%, mientras que en el grupo control siguió liderando el nivel de violencia alta con la dimensión violencia física 55.2%, violencia estructural 44.8%, violencia sexual 41.4% y solo la violencia psicológica alcanzó el 24.1%. Demostrándose de esa la importancia de la aplicación del programa de habilidades socioemocionales.

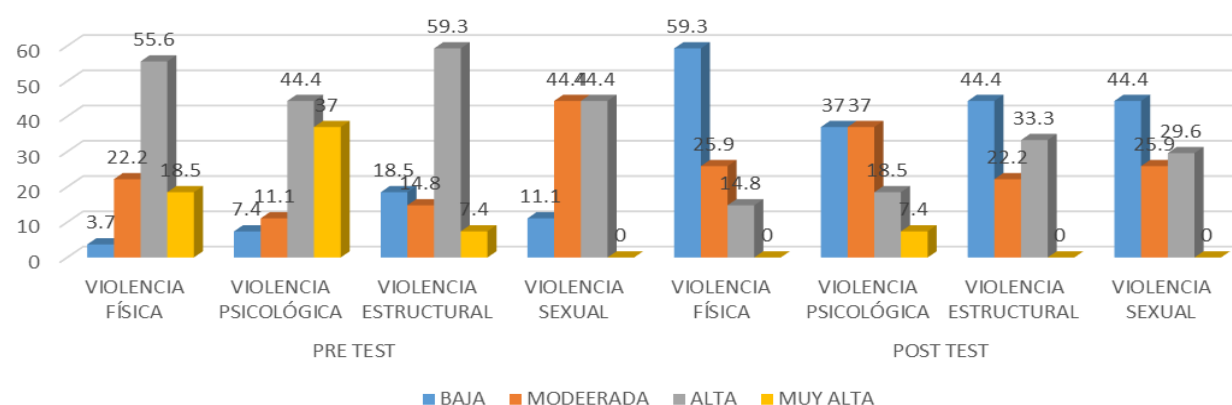
### 3.7. Análisis comparativo de los datos del pre y post test grupo experimental

Tabla N° 07. Nivel de violencia en los estudiantes del 2° de secundaria de la I.E. N°16449. “Eloy Soberón Flores”. San Ignacio.

NIVEL	PRE TEST				POST TEST			
	VIOLENCIA FÍSICA	VIOLENCIA PSICOLÓGICA	VIOLENCIA ESTRUCTURAL	VIOLENCIA SEXUAL	VIOLENCIA FÍSICA	VIOLENCIA PSICOLÓGICA	VIOLENCIA ESTRUCTURAL	VIOLENCIA SEXUAL
BAJA	3.7	7.4	18.5	11.1	59.3	37	44.4	44.4
MODERADA	22.2	11.1	14.8	44.4	25.9	37	22.2	25.9
ALTA	55.6	44.4	59.3	44.4	14.8	18.5	33.3	29.6
MUY ALTA	18.5	37	7.4	0	0	7.4	0	0
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100

FUENTE: Cuestionario orientado a medir el nivel de violencia escolar en los estudiantes del segundo de secundaria de la IE. “Eloy Soberón Flores”. San Ignacio”.

Figura 7: Análisis comparativo Grupo Experimental



FUENTE: Tabla N°7

**INTERPRETACIÓN:** Según Tabla y figura N° 07 se constata que los estudiantes del grupo experimental demostraron avances significativos después de aplicar el programa; inicialmente lideró el nivel violencia alta: dimensión violencia estructural 59.3%, violencia física 55.6% y violencia sexual y psicológica 44.4%; mientras que después de aplicar el programa lideró el nivel violencia baja con el 59.3% dimensión violencia física y las dimensiones violencia sexual y estructural 44.4%, seguido de la violencia psicológica que alcanzó el 37%.

### 3.8.Prueba de hipótesis:

#### 3.8.1. Prueba de normalidad del pre test

Tabla 7: Prueba de Normalidad de las puntuaciones obtenidas en el pre test. (GE)

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra				
	DIM1PRETOTAL:	DIM2PRETOTAL:	DIM3PRETOTAL:	DIM4PRETOTAL:
	VIOLENCIA	VIOLENCIA	VIOLENCIA	VIOLENCIA
	FÍSICA	PSICOLÓGICA	ESTRUCTURAL	SEXUAL
Nº	27	27	27	27
Parámetros uniformes <sup>a,b</sup>	1	1	1	1
	4	4	4	3
Diferencias más extremas	,407	,481	,333	,444
	,148	,074	,259	,111
	,407	,481	,333	,444
Z de Kolmogorov-Smirnov	2,117	2,502	1,732	2,309
Sig. asintót. (bilateral)	,000	,000	,005	,000

FUENTE: Cuestionario orientado a medir el nivel de violencia escolar en los estudiantes del segundo de secundaria de la IE. “Eloy Soberón Flores”. San Ignacio.

La evidencia que al trabajar con un grupo de datos mayor a cincuenta se utiliza la prueba de normalidad de Kolmogorov – smirnov. Además, se observa que sus resultados son homogéneos al obtener una significancia en todas sus dimensiones de 0.000, lo que indica que se tiene que trabajar la prueba no paramétrica de U de Mann Whitney.

#### 3.8.2. Prueba de normalidad del post test

Tabla 8: Prueba de Normalidad de las puntuaciones obtenidas en el Post test. (GE)

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra				
	DIM1POSTOTAL:	DIM2POSTOTAL:	DIM3POSTOTAL:	DIM4POSTOTAL:
	VIOLENCIA	VIOLENCIA	VIOLENCIA	VIOLENCIA SEXUAL
	FÍSICA	PSICOLÓGICA	ESTRUCTURAL	
Nº	27	27	27	27
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	1,56	1,96	1,89	1,85
	,751	,940	,892	,864
	,363	,225	,285	,282
Diferencias más extremas	,363	,225	,285	,282
	-,230	-,153	-,227	-,204
Z de Kolmogorov-Smirnov	1,885	1,169	1,481	1,467
Sig. asintót. (bilateral)	,002	,030	,025	,027

FUENTE: Cuestionario orientado a medir el nivel de violencia escolar en los estudiantes del segundo de secundaria de la IE. “Eloy Soberón Flores”. San Ignacio.

Interpretación: La evidencia que al trabajar con un grupo de datos mayor a cincuenta se utiliza la prueba de normalidad de Kolmogorov – smirnov. Además, se observa que sus resultados casi homogéneos al obtener una significancia en la dimensión violencia física de 0,002; violencia psicológica de 0,030; violencia estructural de 0,025 y violencia sexual de 0,027, lo que indica que se tiene que trabajar la prueba no paramétrica de U de Mann Whitney.

## Prueba de hipótesis general

### A. Planteamiento de la hipótesis estadística.

- H1. Promedio de la violencia escolar en los estudiantes del segundo grado de educación secundaria en la institución educativa N°16449, “Eloy Soberón Flores”, San Ignacio (Pre test)
- H2. Promedio de la violencia escolar en los estudiantes del segundo grado de educación secundaria en la institución educativa N°16449, “Eloy Soberón Flores”, San Ignacio (Post test)

### B. Nivel de significancia.

El investigador asumió el nivel de significancia del 5%, este valor es la probabilidad que se asume de manera voluntaria como margen de error, para equivocarse al rechazar la hipótesis nula, cuando es verdadera.

### A. Prueba estadística.

Tabla 9: Prueba de Normalidad de las puntuaciones obtenidas entre el pre test y post test. (GE)

	Estadísticos de contraste <sup>a</sup>			
	DIM1PRETOTAL: VIOLENCIA FÍSICA	DIM2PRETOTAL: VIOLENCIA PSICOLÓGICA	DIM3PRETOTAL: VIOLENCIA ESTRUCTURAL	DIM4PRETOTAL: VIOLENCIA SEXUAL
U de Mann-Whitney	94,000	144,000	225,000	249,000
W de Wilcoxon	472,000	522,000	603,000	627,000
Z	-4,903	-3,949	-2,597	-2,125
Sig. asintót. (bilateral)	,000	,000	,009	,034

a. Variable de agrupación: PRETEST 1 Y POSTEST 2

**Interpretación:** La tabla de contraste evidencia que al aplicar la prueba de normalidad no paramétrica U de Mann – Whitney, se observa que el valor de significancia asintót (bilateral) es de 0.000, por lo tanto, es menor de 0,05.

#### **IV. DISCUSIÓN**

Para cumplir con el propósito de prevenir la violencia escolar en los estudiantes del segundo grado de educación secundaria en la institución educativa N°16449, “Eloy Soberón Flores”, San Ignacio; el investigador realizó una serie de actividades relacionadas a la violencia escolar, teniendo como punto de partida el diagnóstico respectivo el mismo que se hizo mediante la observación como técnica privilegiada de la investigación, a través de la observación directa como visitas a las aulas del segundo grado de educación secundaria, conversaciones, audios, toma de fotos, videos, aplicación de los cuestionarios entre otros; del mismo modo se aplicó la observación indirecta a través de las visitas a las páginas de internet, bibliotecas virtuales y físicas de la zona y de lugares cercanos, revistas científicas, artículos y otros.

Se elaboró el instrumento de evaluación pre test, teniendo en cuenta la observación realizada y los aspectos o dimensiones que se debe abordar para prevenir la violencia escolar, entre ellos la violencia física, violencia psicológica, violencia estructural y violencia sexual, el instrumento se tituló: Cuestionario orientado a medir el nivel de violencia escolar en los estudiantes del segundo de secundaria de la IE. “Eloy Soberón Flores” de San Ignacio; siendo elaborado primeramente por el investigador y luego validado por dos expertos o jueces que lo aprobaron por unanimidad, luego paso la prueba de confiabilidad a través del método estadístico alfa de cronbach arrojando un resultado de 0.844 puntos ubicando en un nivel de confiabilidad muy alto.

Cuando el instrumento de evaluación fue validado y confiable se aplicó a los 27 estudiantes del grupo experimental y 29 del grupo control, obteniendo los siguientes resultados: el grupo control estuvo en mejor condición en el nivel violencia alta dimensión violencia física 55.2%, violencia estructural 51.% y violencia sexual 48.3%, mientras que el grupo experimental alcanzó violencia física 55.6%, violencia estructural 59.3% y violencias

psicológica y sexual 44.4%; lo mismo sucede con el nivel de violencia muy alta el grupo control alcanza en la dimensión violencia psicológica el 34.5% y el grupo experimental lo hace también en la dimensión violencia estructural con un 37%.

Los resultados del pre test permitieron tener una visión más clara del fenómeno de estudio, situación que nos permitió diseñar el programa de habilidades socioemocionales orientados a prevenir la violencia escolar, el mismo que se estructuró con cinco dimensiones entre ellas: conciencia en sí mismo, autogestión, conciencia social, habilidades de relación y toma de decisiones, cada una de ellas se desarrollaron a través de los talleres de aprendizaje. El estudio alcanzó la consistencia científica a través de las teorías relacionadas a las variables de violencia escolar, las mismas que enriquecen el entendimiento conceptual, al respecto la violencia escolar se sustenta con las siguientes teorías: a) Teoría etiológica del apego de Bowlby, J 1969 quien considera que el apego es una necesidad primaria independientemente de la satisfacción de otras necesidades, b) Enfoque psicoanalítico sobre la agresividad de Freud 1973, él considera que la violencia debe ser canalizada por reglas sociales, el principio de la realidad debe imponerse al principio del placer y, el super – yo debe regir la conducta individual y, c) Teoría de la personalidad altamente funcional de Carl Rogers citado por Torres, 2014, considerando la expresión de la personalidad a través de siete características: apertura a la experiencia, estilo de vida existencial, confianza en uno mismo, creatividad, libertad de elección, carácter constructivo y desarrollo personal.

Del mismo modo la variable programa de habilidades socioemocionales se sustenta en las teorías científicas: a) Teoría de las habilidades sociales a la comprensión del comportamiento violento en niños y adolescentes, de Monjas 1993, quien afirma que la falla de las habilidades sociales no es una consecuencia de un desajuste emocional, sino al revés, el déficit en las habilidades sociales genera trastornos psicológicos, b) Teoría del aprendizaje social de Bandura 1977, basado en los principios del condicionamiento operante utilizando el esquema de aprendizaje estímulo – respuesta – consecuencia (positivo – negativo), c) Teoría de la inteligencia emocional de Daniel Goleman 1995 otorgándole gran poder a las emociones sobre la mente pensante y la causa del frecuente conflicto existente entre los sentimientos y la razón.



El programa de habilidades socioemocionales se desarrolló a través de 10 talleres de aprendizaje entre ellos: a) Reconoce emociones ante diversas situaciones, b) Reconoce características de autopercepción positiva y negativa, c) Regula emociones para controlar su comportamiento, d) Desarrolla habilidades ante situaciones adversas, e) Reconoce diversas perspectivas de las personas, f) Aprecia las diferencias culturales, g) Se relaciona asertivamente con las personas, h) Desarrolla habilidades para el trabajo en equipo, i) Aprende a tomar decisiones constructivas y j) Evalúo constantemente mis acciones. Los mismos que contaron con la participación de los estudiantes y apoyo de los padres de familia para desarrollarlos en horario extracurricular.

Después de aplicar el programa de habilidades socioemocionales se aplicó el instrumento de evaluación post test para verificar los logros alcanzados, el mismo que reportó los siguientes resultados: los estudiantes del grupo experimental lideraron el nivel de violencia baja con la dimensión violencia física 59.3%, violencia estructural y sexual 44.4% y violencia psicológica 37%, mientras que en el grupo control siguió liderando el nivel de violencia alta con la dimensión violencia física 55.2%, violencia estructural 44.8%, violencia sexual 41.4% y solo la violencia psicológica alcanzó el 24.1%.

Finalmente se contrastó los logros alcanzados en el grupo experimental entre los resultados del pre test y post test aplicados a los 27 estudiantes del segundo grado de educación secundaria, obteniendo los siguientes resultados: inicialmente lideró el nivel violencia alta: dimensión violencia estructural 59.3%, violencia física 55.6% y violencia sexual y psicológica 44.4%; mientras que después de aplicar el programa lideró el nivel violencia baja con el 59.3% dimensión violencia física y las dimensiones violencia sexual y estructural 44.4%, seguido de la violencia psicológica que alcanzó el 37%.

Los trabajos previos considerados como antecedentes, contribuyeron de manera significativa al estudio, así:

Zeballos, (2015). Considera que todo trabajo serio tiene que tener como punto de partida un diagnóstico que representa el panorama general, en este caso la violencia escolar en la institución educativa “Eloy Soberón Flores” de San Ignacio, la misma que tiene que

ser vista desde un enfoque global sistémico, los resultados obtenidos de una investigación tienen que estar en sintonía con la propuesta de país que los ministerios vienen implementando en cada uno de los sectores sociales.

Rodríguez, (2015). Corrobora que la violencia escolar en las instituciones educativas está vinculada estrechamente con el comportamiento de los padres de familia e ahí la importancia del estudio que pone en alerta que los responsables de la conducción de los procesos formativos en las instituciones educativas tenemos que trabajar con los estudiantes, los factores de riesgos psicosociales expresados en las habilidades socioemocionales de los miembros de la comunidad educativa.

Alfaro, (2010). Afirma que en todos los países del mundo en la actualidad la televisión se ha convertido en un medio poderoso de formación de las personas, tanto escolares y no escolares, es por ello la gran tarea que corresponde a las instituciones formadoras específicamente a las instituciones educativas como aprovechar los programas televisivos para evitar la violencia escolar, incursionar en ellas con programas formativos que humanice a las personas y se valore como tal, dándole sentido a su vida y a la vida de los demás.

Castro, (2015). Pone en evidencia que la tendencia de violencia escolar no es sesgada, al contrario, saca a la luz indicadores que los maestros(as) deben tener en cuenta en la convivencia de las instituciones educativas donde las intimidaciones y amenazas alcanzan el 100% entre hombres y mujeres, del mismo modo la exclusión – bloque social 100%, seguido del hostigamiento que es más alto en las mujeres 71% a diferencia de los hombres 69%. Lo mismo sucede en el nivel académico con las intimidaciones – amenazas y exclusión y bloqueo social que alcanzan el 100% en todos los niveles académicos.

Figueroa, (2015). Considera que los resultados encontrados en la investigación reafirman el propósito del investigador del presente estudio, el mismo que considera que las acciones de violencia tienen una pretensión dañina contra los integrantes de la comunidad educativa y estos tienen como aliado principal no a la inteligencia emocional al contrario son las habilidades socioemocionales aprendidas en casa u otro contexto de crianza que exacerban esta conducta.

## **V. CONCLUSIONES**

Al término de la investigación se llega a las siguientes conclusiones:

1. Antes de aplicar el programa de habilidades socioemocionales, el grupo experimental tenía mayor nivel de violencia escolar alta, el 55.6% expresaba violencia física ante el 55.2% del grupo control; lo mismo sucedió con el nivel de violencia muy alta el grupo experimental alcanzó el 37% nivel violencia estructural y el grupo control el 34.5% de violencia psicológica.
2. El programa de habilidades socioemocionales fue diseñado teniendo en cuenta los resultados alcanzados en el pre test, contextualizando la importancia del estudio en relación a las dimensiones de la violencia escolar: violencia física, violencia psicológica, violencia estructural y violencia sexual.
3. Los talleres de aprendizaje desarrollados durante la ejecución del programa adquieren mayor significancia en la medida que los agentes educativos se involucren, el estudio contó con el apoyo de todos los agentes educativos, de manera especial los estudiantes y padres de familia.
4. Después de aplicar el programa de habilidades socioemocionales los resultados fueron alentadores expresados así: los estudiantes del grupo experimental lideraron el nivel de violencia baja con la dimensión violencia física 59.3%, ante el grupo control que permaneció liderando el nivel de violencia alta con la dimensión violencia física 55.2%.
5. Los resultados alcanzados en el grupo experimental refieren que inicialmente lideró el nivel violencia alta: dimensión violencia estructural 59.3% y violencia física 55.6%; mientras que después de aplicar el programa lideró el nivel violencia baja con el 59.3% dimensión violencia física y las dimensiones violencia sexual y estructural 44.4%.

## **VI. RECOMENDACIONES:**

Al término del estudio el investigador alcanza las siguientes sugerencias.

1. Al director del Área de Gestión Pedagógica de la UGEL – San Ignacio coordinar con el investigador del presente estudio para replicar esta experiencia a través de capacitaciones a todos los docentes, experiencia a través de capacitaciones con todos los docentes de educación secundaria de la jurisdicción.
2. Al director de la Institución Educativa N°16449, “Eloy Soberón Flores”, San Ignacio hacer extensivo esta experiencia vivenciada por parte de la comunidad educativa aprovechando el recurso humano institucional para replicar en los otros grados de los niveles primario y secundario.
3. A los docentes de la Institución Educativa N°16449, “Eloy Soberón Flores”, San Ignacio, coordinar con el investigador para replicar esta experiencia de prevención de violencia escolar con todos los grados del niveles primario y secundario.
4. A los Estudiantes de la Institución Educativa N°16449, “Eloy Soberón Flores”, San Ignacio, asumir el compromiso de poner en práctica el aprendizaje de las habilidades socioemocionales, como una forma de prevenir las conductas disruptivas, impulsivas, violentas en la Institución educativa y promover una convivencia escolar en favor de las personas y no en contra de ellas.

## REFERENCIAS

- Alfaro, M. (2010). La optimización de los recursos de la Reforma Educativa para enfrentar la violencia escolar mediante la utilización de la televisión. Tesis, El Salvador. Obtenido de <http://www.uca.edu.sv/gescom/wp-content/uploads/2017/03/tesis4.pdf>
- Bandura, A. (1977). Socio learning theory: Englewoodcliffis. Nueva York, Estados Unidos. Obtenido de <https://www.aacademica.org/000-020/753.pdf>
- Castañeda, L. (2011). Tecnologías Digitales y el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje en la Educación Secundaria. Toledo, España.
- Castillo, R. (2014). Aproximación a la dimensión socio-emocional del profesorado de educación secundaria en el aula. Valencia, España. Obtenido de <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/43536/Aproximaci%C3%B3n%20a%20la%20dimensi%C3%B3n%20socio-emocional%20del%20profesorado%20de%20E.Secundaria%20en%20el%20aula%20actual%20.pdf?sequence=1>
- Castro, E. (2015). Acoso escolar en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa del distrito de Florencia de Mora, según género y nivel académico. Trujillo. Obtenido de [http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1973/1/RE\\_PSICO\\_ELVIRA.CASTRO\\_ACOSO.ESCOLAR.SEGUN.GENERO\\_DATOSTESIS%20PSICOLOGIA%20ELVIRA%20CASTRO%20AVILA.pdf](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1973/1/RE_PSICO_ELVIRA.CASTRO_ACOSO.ESCOLAR.SEGUN.GENERO_DATOSTESIS%20PSICOLOGIA%20ELVIRA%20CASTRO%20AVILA.pdf)
- Choque, R. (2009). Estudio en Aulas de Innovación Pedagógica y Desarrollo de Capacidades TIC. Tesis para optar el grado académico de doctor en educación, Lima, Perú.
- Cohen y otros. (2009). Teoría de las habilidades sociales a la comprensión del comportamiento violento en niños y adolescentes. Buenos Aires, Argentina. Obtenido de <https://www.aacademica.org/000-020/753.pdf>
- Espinoza R., Guevara S. (2013). Diseño y Aplicación de un Programa Basado en el Uso de las TICs y su Influencia en el Desempeño Laboral de los Docentes de la Institución Educativa "María del Socorro" del Distrito de Huanchaco. Tesis para obtener el grado de magister en educación, Trujillo, Perú.

- Figuerola, S. (2015). Inteligencia emocional y bullying en estudiantes del nivel secundario de dos instituciones educativas de Lima Metropolitana. Lima. Obtenido de [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/386/Silvana\\_Tesis\\_bachiller\\_2017.pdf?sequence=1](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/386/Silvana_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1)
- Freud, S. (1973). El enfoque psicoanalista sobre la agresividad. Madrid, España. Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/274/27404103/>
- Gairín y Barrera. (2014). La convivencia en los Centros Educativos de Educación Básica de Iberoamérica. Santiago, Chile. Obtenido de [https://ddd.uab.cat/pub/lilibres/2014/131430/Red\\_AGE\\_2014\\_web.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/lilibres/2014/131430/Red_AGE_2014_web.pdf)
- Garner, H. (1993). Teoría de las inteligencias múltiples. Nueva York, Estados Unidos. Obtenido de <https://marintalero.wordpress.com/2012/03/11/las-habilidades-sociales/>
- Goleman, D. (1995). Teoría de la inteligencia emocional. Nueva York, Estados Unidos. Obtenido de <https://marintalero.wordpress.com/2012/03/11/las-habilidades-sociales/>
- Gonzales, L. (2012). Estrategias para Optimizar el Uso de las Tics en la Práctica Docente que Mejoren el Proceso de Aprendizaje. Bucaramanga, Colombia.
- Guzmán, P. (2015). La violencia sexual en el ámbito educativo. Quito, Ecuador. Obtenido de [https://www.reproductiverights.org/sites/crr.civicactions.net/files/documents/14AUG15\\_Paola%20Factsheet%20%20AS%20FILED.pdf](https://www.reproductiverights.org/sites/crr.civicactions.net/files/documents/14AUG15_Paola%20Factsheet%20%20AS%20FILED.pdf)
- Hernández, Fernández y Baptista. (2016). Metodología de la investigación científica. México, México.
- Jimenez y Muñoz. (2004). Violencia estructural. En: Mario López Martínez. Tesis, Chile, Santiago. Obtenido de <http://www.ugr.es/~erivera/PaginaDocencia/Posgrado/Documentos/ValdiviesoPablo.pdf>

- López, G. (2010). Violencia juvenil y su relación con el uso de la televisión, internet, películas de cine y radio en Mexicali, B.C. México. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos86/bullying-violencia-escolar-baja-california/bullying-violencia-escolar-baja-california.shtml>
- Marintaler. (2012). Las habilidades sociales. Lima, Perú. Obtenido de <https://marintalero.wordpress.com/2012/03/11/las-habilidades-sociales/>
- Monjas, C. (1993). Programa de entrenamiento en habilidades de interacción social. Salamanca, España. Obtenido de <https://www.aacademica.org/000-020/753.pdf>
- Nauca y Hernández. (2014). Programa de habilidades sociales para desarrollar la convivencia escolar en los alumnos y alumnas del primer grado de secundaria del colegio Sagrado Corazón. Tesis, Jaén.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). Violencia escolar. Lima, Perú.
- Palomero y Fernández. (2001). La violencia escolar. Un punto de vista global. Madrid, España. Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/274/27404103/>
- Pérez, W. (2014). Diagnóstico del acoso escolar en tres instituciones educativas del Callao. Lima, Perú. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos89/diagnostico-acoso-escolar-instituciones-educativas/diagnostico-acoso-escolar-instituciones-educativas.shtml>
- Rodríguez, A. (2000). Prevención y maltrato y la mejora de la calidad. Granada. Obtenido de <http://www.ugr.es/~erivera/PaginaDocencia/Posgrado/Documentos/ValdiviesoPablo.pdf>
- Rodríguez, T. (2015). Violencia escolar en adolescentes de una escuela de secundaria básica en el campo 2014-2015. Obtenido de <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/726/114>
- Secretaría de la Educación Pública. (2017). Habilidades socioemocionales. México, México. Obtenido de <http://www.construye-t.org.mx/inicio/hse>

- Serrano, A. (2006). Acoso y violencia en la escuela. como detectar, prevenir y resolver el bullying. Tesos, España, Madrid.
- Suckling y Temple. (2006). Herramientas contra el acoso escolar. Tesis, España, Madrid. Obtenido de <http://www.ugr.es/~erivera/PaginaDocencia/Posgrado/Documentos/ValdiviesoPablo.pdf>
- Torres, A. (2014). La teoría de la personalidad de Carl Rogers. Lima, Perú. Obtenido de <https://psicologiaymente.net/psicologia/teoria-personalidad-carl-rogers#!>
- UNICEF. (2011). Violencia escolar en América Latina y el Caribe. Lima, Perú. Obtenido de [https://www.unicef.org/lac/violencia\\_escolar\\_OK.pdf](https://www.unicef.org/lac/violencia_escolar_OK.pdf)
- Valdivieso, P. (2009). Violencia escolar y relaciones intergrupales, sus prácticas y significados en las escuelas secundarias de la comuna de Peñalolen. Tesis, Chile, Santiago. Obtenido de <http://www.ugr.es/~erivera/PaginaDocencia/Posgrado/Documentos/ValdiviesoPablo.pdf>
- Valdiviezo, T. (2010). Uso de Tic en la Práctica Docente de los Maestros de Educación Básica y Bachillerato de la Ciudad de Loja. Loja, Ecuador.
- Yuste, J. (2012). Teoría etológica del apego. Lima, Perú. Obtenido de <http://www.conflictoescolar.es/2008/02/teoria-etologica-del-apego/>
- Zeballos, R. (2015). Bullying en adolescentes escolarizados de primero a cuarto año de secundaria, en las instituciones educativas de Atlantida. Tesis, Universidad de la República de Uruguay, Uruguay, Montevideo. Obtenido de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/bitstream/123456789/5749/1/Zeballos%2C%20Romina.pdf>



# ANEXOS

## PRE TEST - POST TEST

### CUESTIONARIO PARA MEDIR EL NIVEL DE VIOLENCIA ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA IE. “ELOY SOBERÓN FLORES” DE SAN IGNACIO.

1. **OBJETIVO:** Recoger información válida y confiable sobre la violencia escolar en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa “Eloy Soberón Flores” de San Ignacio.

#### 2 INSTRUCCIONES GENERALES

Estimados estudiantes, a continuación, se te presenta 20 interrogantes, las mismas que tienen cuatro alternativas que tienen que ver con distintos aspectos de la violencia escolar. Indique, marcando con una “X” en la casilla correspondiente, utilizando para ello la escala que a continuación se le presenta:

1. Nunca (N)
2. Casi nunca (CN)
3. Casi siempre (CS)
4. Siempre (S)

ÍTEMS	ESCALA			
VIOLENCIA FÍSICA	N	CN	CS	S
	1	2	3	4
1. ¿Cuándo se te presenta una situación problemática con tus compañeros(as) respondes con golpes?				
2. ¿Conquistas tu espacio físico empujando a tus compañeros(as) que están a tu alrededor?				

3. ¿Cuándo tus compañeros(as) no te dan lo que deseas tú lo consigues a golpe de patadas?				
4. ¿Haz ahogado o asfixiado a alguno de tus compañeros(as) simplemente por placer?				
5. ¿Haz organizado peleas entre compañeros(as) porque consideras que de esa manera ellos se hacen respetar?				
VIOLENCIA PSICOLÓGICA	N	CN	CS	S
	1	2	3	4
6. ¿Insultas constantemente a tus compañeros(as) porque considera que solo así consigues lo que deseas?				
7. ¿Consideras que se debe gritar a tus compañeros(as) para que nos hagan caso y cumplan con lo que se les pide?				
8. ¿Piensas que se debe humillar públicamente a los compañeros(as) que han cometido un error en el colegio o clase?				
9. ¿Cuándo un compañero(a) no te simpatiza lo amenazas verbalmente directa e indirectamente?				
10. ¿Te molesta un compañero(a) con discapacidad física o mental y muestras desprecio por sus diferencias?				
VIOLENCIA ESTRUCTURAL	N	CN	CS	S
	1	2	3	4
11. ¿Te has burlado de un compañero(a), ya que por su pobreza no puede tener cosas como los demás?				
12. ¿Te sientes orgulloso de lo que tienes y haces alarde de las cosas que posees en casa, ante tus compañeros(as)?				

13. ¿Haz ridiculizado a tus compañeros(as) por que no cuentan con servicios básicos?				
14. ¿Te molestan tus compañeros(as) que no piensan como tú y los presionan para que se alinean a tus ideas?				
15. ¿Consideras que tus compañeros(as) que provienen de hogares que tienen dinero son superiores a los otros?				
VIOLENCIA SEXUAL	N	CN	CS	S
	1	2	3	4
16. ¿Cuándo te relacionas con tus compañeros(as) y amigos utilizas palabras con doble sentido relacionadas a la sexualidad?				
17. ¿Consideras que los tocamientos a las nalgas de tus compañeras(as) es una forma agradable de relacionarse?				
18. ¿Ingresas en tu celular a páginas pornográficas para mirarlas?				
19. ¿Acosas sexualmente a tus compañeros(as) para conquistar su afecto en una relación de pareja?				
20. ¿Te burlas de tus compañeros(as) cuando muestra actitudes de amaneramiento?				

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

**FICHA TÉCNICA**  
**ESCALA VALORATIVA TIPO LÍCKERT ADAPTADA PARA MEDIR LA**  
**VIOLENCIA ESCOLAR**

**1.- NOMBRE DEL INSTRUMENTO:**

Cuestionario de escala valorativa tipo Likert adaptada para medir el nivel de violencia escolar en los estudiantes del segundo de secundaria de la IE. “Eloy Soberón Flores” de San Ignacio.

**2.- OBJETIVO EL INSTRUMENTO:**

Recoger información relacionada a la violencia escolar en los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la IE. “Eloy Soberón Flores” de San Ignacio.

**3.- FUENTE:**

Br. Oscar Renán Fonseca Perales

**4.- POBLACIÓN OBJETIVO (USUARIO):**

56 estudiantes entre varones y mujeres, del segundo grado Nivel Secundaria de la Institución Educativa N° 16449, “Eloy Soberón Flores”, San Ignacio”

**5.-MODO DE APLICACIÓN:**

El cuestionario se aplica de manera individual, es decir cada estudiante resuelve los ítems previas indicaciones, el docente investigador, constata que el cuestionario esté debidamente llenado, se les proporcionará un lapicero de color negro, procurando no hacer borrones o enmendaduras. Su aplicación durará en aproximados 40 minutos.

**6.- TIPO: Cuantitativo**

**7.- ESCALA VALORATIVA.**

### 7.1. Escala general:

NIVEL	RANGO	ESCALA
BAJA	[01 – 20]	Nunca
MODERADA	[21 – 40]	Casi nunca
ALTA	[41 – 60]	Casi siempre
MUY ALTA	[61 – 80]	Siempre

### 7.2. Escala específica:

Violencia física, violencia psicológica, violencia estructural y violencia sexual.

NIVEL	RANGO	ESCALA
BAJA	[01 – 05]	Nunca
MODERADA	[06 – 10]	Casi nunca
ALTA	[11 – 15]	Casi siempre
MUY ALTA	[16 – 20]	Siempre

## Validación del instrumento de investigación: experto N° 01

### TÍTULO DE INVESTIGACIÓN:

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES PARA PREVENIR LA VIOLENCIA ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°16449, "ELOY SOBERÓN FLORES", SAN IGNACIO - 2015.

### AUTOR:

Br. Oscar Renán Fonseca Perales

### INSTRUMENTO:

Cuestionario orientado a medir el nivel de violencia escolar en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la IE. "Eloy Soberón Flores" de San Ignacio – 2015.

### DECISIÓN:

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, el Dr. LUIS MONTENEGRO CAMACHO, procedió a validarlo teniendo en cuenta los aspectos siguientes:

#### 1. Forma:

Los constructos del instrumento de investigación están redactados y elaborados con un lenguaje claro, sencillo y coherente con el tema a investigar y permitirá el logro de objetivos.

#### 2. Estructura:

El instrumento, muestra orden y organización en su estructura la que permite obtener información necesaria y concisa sobre el tema a investigar.

#### 3. Profundidad:

El instrumento permite recoger información concreta y real de la variable en estudio colidiendo su pertinencia y utilidad.

Observaciones.....

APROBADO: SI ☒

NO ☐

  
DR. LUIS MONTENEGRO CAMACHO  
DNI N°16672474

## Validación del instrumento de investigación: experto N° 02

### TÍTULO DE INVESTIGACIÓN:

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES PARA PREVENIR LA VIOLENCIA ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°16449, "ELOY SOBERÓN FLORES", SAN IGNACIO - 2015.

### AUTOR:

Br. Oscar Renán Fonseca Perales

### INSTRUMENTO:

Cuestionario orientado a medir el nivel de violencia escolar en los estudiantes del segundo de secundaria de la IE. "Eloy Soberón Flores" de San Ignacio – 2015.

### DECISIÓN:

Después de haber revisado los instrumentos de recolección de datos, el Mag. CARLOS MALCA HERRERA, procedió a validarlo teniendo en cuenta los aspectos siguientes:

#### 4. Forma:

Los constructos del instrumento de investigación están redactados y elaborados con un lenguaje claro, sencillo y coherente con el tema a investigar y permitirá el logro de objetivos.

#### 5. Estructura:

EL instrumento correspondiente, muestra orden y organización en su estructura la que permite obtener información necesaria y concisa sobre el tema a investigar.

#### 6. Profundidad:

El instrumento permite recoger información concreta y real de la variable en estudio colidiendo su pertinencia y utilidad.


Observaciones.....  
.....

APROBADO: SI

☒

NO

☐

  
Mg. CARLOS MIGUEL MALCA HERRERA  
DNI N°07624112

DIMENSIONES	INDICADORES	REACTIVOS	CRITERIOS				EVALUACIÓN DEL EXPERTO					
			BAJA	REGULAR	BUENA	MUY BUENO	TIENE COHERENCIA CON LA VARIABLE		TIENE COHERENCIA CON LOS INDICADORES		REDACCION CLARA Y PRECISA	
							SI	NO	SI	NO	SI	NO
Violencia física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responde con golpes ante una situación problemática</li> </ul>	01. ¿Cuándo se te presenta una situación problemática con tus compañeros(as) respondes con golpes?					X		X		X	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hace respetar su espacio empujando a los de su alrededor</li> </ul>	02. ¿Conquistas tu espacio físico empujando a tus compañeros(as) que están a tu alrededor?					X		X		X	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fastidia a sus compañeros dándole patadas.</li> </ul>	03. ¿Cuándo tus compañeros(as) no te dan lo que deseas tú lo consigues a golpe de patadas?					X		X		X	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siente placer asfixiando u ahogando a sus compañeros</li> </ul>	04. ¿Haz ahogado o asfixiado a algún de tus compañeros(as) simplemente por placer?					X		X		X	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiza peleas entre compañeros</li> </ul>	05. ¿Haz organizado peleas entre compañeros(as) porque consideras que de esa manera ellos se hacen respetar?					X		X		X	
Violencia psicológica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insulta constantemente reclamando lo que desea.</li> </ul>	06. ¿Insultas constantemente a tus compañeros(as) porque considera que solo así consigues lo que deseas?					X		X		X	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grita a las personas sintiéndose superior</li> </ul>	07. ¿Consideras que se debe gritar a tus compañeros(as) para que nos hagan caso y cumplan con lo que se les pide?					X		X		X	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Humilla públicamente a las personas</li> </ul>	08. ¿Piensas que se debe humillar públicamente a tus compañeros(as) que han cometido un error en el colegio o casa?					X		X		X	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amenaza verbalmente directa e indirectamente</li> </ul>	09. ¿Cuándo un compañero(a) no te simpatiza lo amenazas verbalmente directa e indirectamente?					X		X		X	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestra desprecio a las personas por sus cualidades diferentes</li> </ul>	10. ¿Te molesta un compañero(a) con discapacidad física o mental y muestras desprecio por sus diferencias?					X		X		X	
Violencia estructural	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se burla de sus compañeros por su condición de pobreza.</li> </ul>	11. ¿Te has burlado de un compañero(a) porque ya que por su pobreza no puede tener cosas como los demás?					X		X		X	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hace alarde de las cosas que posee en casa.</li> </ul>	12. ¿Te sientes orgulloso de lo que tienes y haces alarde de las cosas que posee en casa, ante los demás?					X		X		X	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ridiculiza a las personas por que no cuentan con servicios básicos</li> </ul>	13. ¿Haz ridiculizado a tus compañeros(as) y otras personas por que no cuentan con servicios básicos?					X		X		X	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presiona a las personas para que piensen como él.</li> </ul>	14. ¿Te molestan tus compañeros(as) que no piensan como tú y los presionas para que se alineen a tus ideas?					X		X		X	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se siente superior por las cosas materiales que posee.</li> </ul>	15. ¿Consideras que tus compañeros(as) que provienen de hogares que tienen dinero son superiores a los otros?					X		X		X	
Violencia sexual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza palabras con doble sentido relacionadas a la sexualidad.</li> </ul>	16. ¿Cuándo te relacionas con tus compañeras utilizas palabras con doble sentido relacionadas a la sexualidad?					X		X		X	

<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza tocamientos a las nalgas de sus compañeros.</li> </ul>	17. ¿Consideras que los tocamientos a las nalgas de tus compañeras(as) es una forma agradable de relacionarse?					X		X		X	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mira pornografía frecuentemente en su celular.</li> </ul>	18. ¿Ingresas en tu celular a páginas pornográficas para mirarlas?					X		X		X	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Acosa sexualmente a sus compañeros y compañeras</li> </ul>	19. ¿Acosas sexualmente a tus compañeros(as) y compañeras para conquistar su afecto en una relación de pareja?					X		X		X	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Se burla de sus compañeros(as) cuando muestra amaneramiento.</li> </ul>	20. ¿Te burlas de tus compañeros(as) cuando muestra actitudes de amaneramiento?					X		X		X	

## **Programa de intervención pedagógica**

### **I. TÍTULO DEL PROYECTO:**

Programa de habilidades socioemocionales para prevenir la violencia en los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la institución educativa N°16449, “Eloy Soberón Flores” San Ignacio.

### **II. DATOS INFORMATIVOS:**

- 2.1. Unidad de gestión Educativa Local: San Ignacio
- 2.2. Institución Educativa : N° 16449 “Eloy Soberón Flores”
- 2.3. Lugar : San Ignacio.
- 2.4. Nivel Educativo : Secundaria.
- 2.5. Responsable del Proyecto : Br. Oscar Renán Fonseca Perales
- 2.6. Inicio 12 de octubre 2018 Termina 13 de diciembre 2018

### **III. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:**

El presente proyecto se justifica a partir de los siguientes aspectos:

Educacional. El programa de habilidades socioemocionales está diseñado de manera técnica y científica dirigido a los miembros de la comunidad educativa, asumiendo el investigador el compromiso moral, ético y profesional de alcanzar a los responsables de la institución educativa un ejemplar del trabajo de investigador pautado la propuesta de intervención pedagógica para ser utilizado por las personas interesadas específicamente por los docentes de grado y los padres de familia, convirtiéndose en un insumo principal para el cambio de conducta de los estudiantes y de esta manera prevenir la violencia escolar en la institución educativa.

Científica. Él estudio alcanza la consistencia científica a través de las teorías relacionadas a las variables de violencia escolar, las mismas que enriquecen el entendimiento conceptual, al respecto la violencia escolar se sustenta con las siguientes teorías: a) Teoría etiológica del apego de Bowlby, J 1969 quien considera que el apego es una necesidad primaria independientemente de la satisfacción de otras necesidades, b) Enfoque psicoanalítico sobre la agresividad de Freud 1973, él considera que la violencia debe ser

canalizada por reglas sociales, el principio de la realidad debe imponerse al principio del placer y, el super – yo debe regir la conducta individual y, c) Teoría de la personalidad altamente funcional de Carl Rogers citado por Torres, 2014, considerando la expresión de la personalidad a través de siete características: apertura a la experiencia, estilo de vida existencial, confianza en uno mismo, creatividad, libertad de elección, carácter constructivo y desarrollo personal.

Del mismo modo la variable programa de habilidades socioemocionales se sustenta en las teorías científicas: a) Teoría de las habilidades sociales a la comprensión del comportamiento violento en niños y adolescentes, de Monjas 1993, quien afirma que la falla de las habilidades sociales no es una consecuencia de un desajuste emocional, sino al revés, el déficit en las habilidades sociales genera trastornos psicológicos, b) Teoría del aprendizaje social de Bandura 1977, basado en los principios del condicionamiento operante utilizando el esquema de aprendizaje estímulo – respuesta – consecuencia (positivo – negativo), c) Teoría de la inteligencia emocional de Daniel Goleman 1995 otorgándole gran poder a las emociones sobre la mente pensante y la causa del frecuente conflicto existente entre los sentimientos y la razón.

Social. No solamente tendrían el reconocimiento normativo que comúnmente se viene aplicando, calificando a los estudiantes y registrando sus notas en sus registros anecdóticos y cuadernos de incidencias y al finalizar el año reportando su aprobación o desaprobación en su comportamiento. Esta propuesta socialmente se justifica porque se estimulará a los estudiantes a participar en espacios de convivencia amical a nivel institucional e interinstitucional, reconociéndoles públicamente los logros alcanzados en dichos eventos, se estimulará a través de premios tales como: diplomas, pasantías, exposiciones, publicaciones en el blog entre otros.

#### IV. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO:

El proyecto tiene como propósito fundamental prevenir la violencia escolar en los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la institución educativa, para cumplir tal propósito se analizó la problemática institucional priorizando la antes mencionada, al respecto se aplicó un pre test titulado: Cuestionario orientado a medir el

nivel de violencia escolar en los estudiantes del segundo de secundaria de la IE. “Eloy Soberón Flores” de San Ignacio – 2015; dicho instrumento nos dio luces para diseñar el programa de intervención pedagógica el mismo que se ejecutará a través del desarrollo de 10 talleres de aprendizaje las que responden a las cinco dimensiones de las habilidades socioemocionales entre ellas: Conciencia de sí mismo, autogestión, conciencia social, habilidades de relación y toma de decisiones; cada taller de aprendizaje tendrá un tiempo de duración de 120 minutos.

## V. DESARROLLO DE ACTIVIDADES

N°	TALLERES DE APRENDIZAJE	CRONOGRAMA
01	Reconoce emociones ante diversas situaciones	15/10/18
02	Reconoce características de autopercepción positiva y negativa	22/10/18
03	Regula emociones para controlar su comportamiento	29/10/18
04	Desarrolla habilidades ante situaciones adversas	05/11/18
05	Reconoce diversas perspectivas de las personas	12/11/18
06	Aprecia las diferencias culturales	19/11/18
07	Se relaciona asertivamente con las personas	26/11/18
08	Desarrolla habilidades para el trabajo en equipo	03/12/18
09	Aprende a tomar decisiones constructivas	10/12/18
10	Evalúo constantemente mis acciones	17/12/18

## VI. EVALUACIÓN

Realizar observaciones en los estudiantes en el desarrollo de las actividades desarrolladas en los talleres de aprendizaje, mediante la lista de cotejo.

### Taller de aprendizaje N° 01

1.- NOMBRE: Reconoce emociones ante diversas situaciones; Las Emociones y sentimientos.

2.-OBJETIVO GENERAL: Identificar y controlar las emociones, diferencia las emociones de los sentimientos.

3.-DIMENSIÓN: Conciencia de sí mismo

4.-DESARROLLO DEL TALLER:

MOMENTO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO.
INICIO	<p>El facilitador iniciara la sesión dando la bienvenida a los participantes, mediante la Dinámica “Ensalada de frutas”.</p> <p>El facilitador solicita a los estudiantes que formen un círculo sentados en sus sillas, explica la dinámica que consiste en lo siguiente: todos los participantes sentados en círculo van eligiendo una fruta en voz alta. Cada vez que su fruta es nombrada tiene que cambiarse de lugar y frente a la frase “ensalada de frutas”, todos los integrantes tienen que cambiarse de lugar.</p> <p>El facilitador realiza la Dinámica “Paisaje de Emociones”</p> <p>Divididos en pequeños grupos de 5 personas, se elige e interpreta una emoción, los miembros del grupo salen frente a los demás, y representan con el cuerpo, en silencio, su papel de la emoción elegida, conformando entre todos unos cuadros escénicos que simboliza esa emoción, los miembros del grupo van saliendo uno a uno por orden y van representando, cada miembro se integra en el cuadro viviente para dar forma a un paisaje emocional que refleje la emoción que han elegido. Una vez finalizado los demás grupos tienen que adivinar de qué emoción se trata. Se solicita a los participantes que voluntariamente compartan e intercambien sus ideas en plenaria sobre las emociones y sentimientos presentados en dicha dinámica.</p>	<p>➤ Proyector</p> <p>➤ Papelotes</p> <p>➤ Plumones</p> <p>➤ Pizarra</p>	35 minutos
	El facilitador proyecta los emoticons que se usan en las redes sociales, así como las ideas claves sobre los conceptos: emoción, sentimiento, y las emociones básicas, se proporciona material impreso a los	➤ Proyector multimedia	

DESARROLLO	estudiantes fichas impresas para que en grupos formados de 4 estudiantes lean, analicen y comprendan la información sobre emociones y sentimientos, y presenten lo más resaltante en papelotes que serán expuestas por un integrante del grupo. El facilitador, luego de finalizar dicha lectura, hará una explicación a los estudiantes sobre la importancia de reconocer las emociones y sentimientos, hará una exposición a las aproximaciones conceptuales sobre las emociones y sentimientos, en el proyector, absuelve preguntas, dudas. Se proporciona material impreso de reconocer emociones en los emoticons, a cada estudiante para ser trabajados y dicho trabajo compartido por cada estudiante.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fichas de lectura</li> <li>➤ plumones.</li> <li>➤ Papelotes</li> <li>➤ Pizarra</li> </ul>	55 minutos
CIERRE	El Facilitador promueve la reflexión en los estudiantes a través de las siguientes preguntas: ¿Te sientes capaz de reconocer tus emociones? ¿Cuál es la importancia de reconocer las emociones y tener el control sobre ellas? ¿El trabajo en equipo te facilitó la resolución de las situaciones propuestas? ¿En qué situaciones podrás aplicar lo que aprendiste? ¿Qué dificultades tuviste? A partir de las respuestas de los estudiantes, el docente consolida los aprendizajes, resaltando lo más importante, el facilitador felicita a los participantes por el trabajo realizado.		30 minutos
EVALUACIÓN	Lista de cotejo para evaluar la participación de los estudiantes en el desarrollo del taller de aprendizaje sobre las emociones.		

## Las emociones

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández-Abascal y Palmero, 1999). Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardíaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida. Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno, de ahí la importancia de los padres y los profesores como modelo ante sus hijos y estudiantes.

- Las emociones son propias del ser humano. Se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar, pero todas ellas, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida.
- Todas las emociones son válidas. No existen emociones buenas o malas. Las emociones son energía y la única energía que es negativa es la energía estancada. Por esta razón, es necesario expresar las emociones negativas retenidas que pueden desencadenar problemas mayores.
- No podemos desconectar o evitar las emociones, cualquier intento por controlarlas a través del consumo de tabaco, alcohol u otras drogas puede generar problemas más importantes a largo plazo.
- Podemos aprender a manejarnos con nuestros estados emocionales.

## EMOCIONES BÁSICAS

ALEGRIA	MIEDO	TRISTEZA	IRA	ASCO	SORPRES
Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo	Temor, horror, Pánico. Terror, Desasosiego, Susto, fobia, pavor	Depresión, frustración, decepción, aflicción, Pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desgano, abatimiento, disgusto, preocupación	Rabia, cólera, rencor, odio, furia, dignación, resentimiento, aversión, Exasperación, tensión, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, celos, envidia, impotencia	Desagrado, Disgusto, Evitación, Repulsión, Desazón, Vómito, Aversión, repugnancia, Nausea, Rechazo, Fastidio, Pesado, incomodo	Asombro, Fascinación, Maravilla, Deleite, Deslumbramiento, Admiración, Asombro, Confusión, Conmoción, Consternación, Desconcerto, Extrañeza

## IDENTIFICAR EMOCIONES

Identificar las emociones, es conocer su nombre implica conocer las señales emocionales de la expresión facial, los movimientos corporales y el tono de voz, en las que se reflejen las señales faciales de cada emoción o sentimiento.

























**EMOCIONES:** Son reacciones afectivas espontáneas ante eventos significativos, algo que sentimos dentro de nosotros y que expresamos mediante una acción.

**SENTIMIENTOS:** Son disposiciones a responder emocionalmente a un objeto específico, es decir, son actitudes originadas a partir de una emoción, pero que perdura más allá del estímulo que lo origina.

**DIFERENCIA:** La emoción puede tener una duración de algunos segundos, mientras que la duración de un sentimiento es indefinida, los sentimientos se originan a partir de una emoción



Indicar las emociones en los emoticones

## Taller de aprendizaje N° 02

1.-NOMBRE: Reconoce características de autopercepción positiva y negativa, la autoestima

2.-OBJETIVO GENERAL: Identifican y Reconocen las características y beneficios de poseer una buena autoestima.

3.-DIMENSIÓN: Conciencia de sí mismo

4.-DESARROLLO DEL TALLER:

MOMENTO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO.
INICIO	<p>El facilitador iniciara la sesión dando la bienvenida a los estudiantes, mediante la dinámica “el caramelo”, el facilitador debe traer caramelos y ofrecérselos a los participantes diciéndoles que cojan los caramelos que deseen, unos cogen más, otros cogen menos, el facilitador también coge caramelos.</p> <p>Luego que todos ya tienen sus caramelos se pide a cada estudiante que diga una característica o cualidad suya por cada caramelo que han cogido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Caramelos</li> <li>➤ Pizarra</li> <li>➤ Plumones</li> </ul>	35 minutos.
DESARROLLO	<p>El facilitador registrará en la pizarra las cualidades o características personales mencionadas por los estudiantes, Mediante diapositivas el facilitador les presentará a los participantes las características de una buena y una mala autoestima, así como los beneficios de poseer una buena autoestima, se les entrega material impreso fichas de lectura sobre el tema, como la autoestima, beneficios de tener autoestima, características de tener una buena autoestima, para que en grupos formados de 4 estudiantes lean, analicen y comprendan la información sobre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Proyector</li> <li>➤ Papelotes</li> <li>➤ Plumones</li> <li>➤ Pizarra</li> <li>➤ Fichas de lectura</li> </ul>	60 minutos

	<p>emociones y sentimientos, y presenten lo más resaltante en papelotes que serán expuestas por un integrante del grupo.</p> <p>El facilitador explica a los estudiantes sobre la importancia de una alta autoestima, hará una exposición a las aproximaciones conceptuales sobre la autoestima, absuelve preguntas, dudas mediante lluvia de ideas.</p> <p>Se les entrega las fichas mis cualidades, mi cuerpo es valioso, reconociendo mis logros, a cada estudiante para ser trabajado, comparten sus trabajos realizados, el facilitador felicita a los participantes por el trabajo realizado.</p>		
CIERRE	<p>El Facilitador promueve la reflexión en los estudiantes a través de las siguientes preguntas:</p> <p>¿Te sientes capaz de reconocer y practicar las características de una autoestima alta? ¿Cuál es la importancia de reconocer y tener alta autoestima? ¿El trabajo en equipo te facilitó la resolución de las situaciones propuestas? ¿En qué situaciones podrás aplicar lo que aprendiste? ¿Qué dificultades tuviste?</p> <p>A partir de las respuestas de los estudiantes, el docente consolida los aprendizajes, resaltando lo más importante.</p>	<p>➤ Proyector</p> <p>➤ Papelotes</p>	35 min
EVALUACIÓN	Lista de cotejo para evaluar la participación de los estudiantes en el desarrollo del taller de aprendizaje sobre la autoestima.		

## Definición y tipos de autoestima

**AUTOESTIMA.** Es aquello que sentimos, pensamos y manifestamos acerca de nosotros mismos, la forma en que nos valoramos o estimamos, dicha valoración procede de nuestros sentimientos, pensamientos y comportamientos.

**AUTOESTIMA BUENA (ALTA)** cuando una persona coincide en el concepto que tiene de sí misma y con aquello que desearía ser, de forma sincera.

**AUTOESTIMA MALA (BAJA)** cuando existe una diferencia significativa entre el concepto que tiene una persona de sí misma y aquello que desearía ser de

## DEFINICION DE AUTOCONCEPTO

**AUTOCONCEPTO** Es la percepción que cada uno tiene de sí mismo.

## BENEFICIOS DE POSEER UNA BUENA AUTOESTIMA

- ✓ Tener confianza en sí mismo
- ✓ Ser el tipo de persona que quieres ser
- ✓ Aceptar retos personales y profesionales
- ✓ Entender el fracaso como parte del proceso de crecimiento
- ✓ Ser tolerante
- ✓ Disfrutar más de los demás y de sí mismo
- ✓ Establecer relaciones familiares satisfactorias
- ✓ Ser asertivo en su comunicación y comportamiento
- ✓ Obtener adecuado rendimiento académico o laboral
- ✓ Tener metas claras y un plan de acción para lograrlas
- ✓ Asumir riesgos y disfrutarlos
- ✓ Anteponer la aprobación personal a la aprobación ajena
- ✓ Expresar su opinión personal frente a los demás
- ✓ Alegrarse honestamente por los logros de otros
- ✓ Decir “sí” o “no” cuando quieras y no por las presiones
- ✓ Tener mayor capacidad para dar y recibir amor

AUTOESTIMA BUENA	AUTOESTIMA MALA
Usa su intuición y percepción	Usa sus prejuicios
Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás	Se siente acorralado, Amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás
Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás	Amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás.
Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que haga posible esto	Dirigen su vida hacia donde los demás quieren que vaya, sintiéndose enojado, frustrado, y agresivo.
Es consciente de su constante cambios, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos	Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático
Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente	Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende.
Acepta su sexo y todo lo relacionado con él	No acepta su sexo, ni lo relacionado con él
Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera	Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera
Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar	Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien, ni aprende a mejorar
Se gusta a sí mismo y gusta de los demás.	Se disgusta a sí mismo y le disgustan los demás.
Se aprecia y se respeta así mismo y a los demás	Se desprecia y humilla a los demás.
Tiene confianza en sí mismo y en los demás	Desconfía de sí mismo y de los demás
Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes	Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes
Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás	No conoce sus sentimientos los reprime o deforma.
Toma sus propias decisiones y goza con el éxito	No toma decisiones, acepta la de los demás culpándolos si algo sale mal.
Acepta que comete errores y aprende de ellos	No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos
Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla.	No conoce sus derechos, obligaciones, ni necesidades, por lo tanto, no los defiende ni desarrolla.
Asume sus responsabilidades y ello le hace crecer y sentirse pleno.	Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre
Tiene la capacidad de autoevaluarse y no emite juicios de otros.	No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de otros, emite juicios de otros.
Controla y maneja sus instintos, tiene fe en que los otros lo hagan	Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás
Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás.	Maneja su agresividad destructivamente

### Autoestima en diversas áreas

**ÁREA PERSONAL:** Es la valoración que haces respecto a tu aspecto y capacidades físicas, implica sentirse o no a gusto con tu persona (aspecto físico, pensamientos y actitudes).

**ÁREA SOCIAL:** Es la valoración que haces de cómo te relacionas con las demás personas. Implica sentirte satisfecho o no con las relaciones que entablas (amigos, compañeros, vecinos, maestros, etc.).

**ÁREA ESCOLAR:** Es la valoración que haces de tu desempeño como estudiante, lo cual implica sentirse satisfecho o no con el rendimiento escolar.

**ÁREA FAMILIAR:** Es la valoración que haces de ti mismo como integrante de una familia, lo cual implica sentirse o no estimado por la familia.

**AUTOESTIMA GLOBAL:** Consiste en la valoración global de la autoestima en todas las áreas juntas.

### Mis cualidades

Instrucciones: De la siguiente lista, marca las cualidades que consideras que posees

- |                                    |                                    |                                     |                                  |
|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="radio"/> Adaptable    | <input type="radio"/> Creativo     | <input type="radio"/> Honesto       | <input type="radio"/> Razonable  |
| <input type="radio"/> Alegre       | <input type="radio"/> Cuidadoso    | <input type="radio"/> Independiente | <input type="radio"/> Reflexivo  |
| <input type="radio"/> Amable       | <input type="radio"/> Decidido     | <input type="radio"/> Ingenioso     | <input type="radio"/> Respetuoso |
| <input type="radio"/> Amistoso     | <input type="radio"/> Desenvuelto  | <input type="radio"/> Intelectual   | <input type="radio"/> Responsabl |
| <input type="radio"/> Asertivo     | <input type="radio"/> Dinámico     | <input type="radio"/> Justo         | <input type="radio"/> e          |
| <input type="radio"/> Atento       | <input type="radio"/> Disciplinado | <input type="radio"/> Leal          | <input type="radio"/> Seguro     |
| <input type="radio"/> Auténtico    | <input type="radio"/> Discreto     | <input type="radio"/> Maduro        | <input type="radio"/> Simpático  |
| <input type="radio"/> Brillante    | <input type="radio"/> Divertido    | <input type="radio"/> Observador    | <input type="radio"/> Sincero    |
| <input type="radio"/> Capaz        | <input type="radio"/> Eficiente    | <input type="radio"/> Optimista     | <input type="radio"/> Sociable   |
| <input type="radio"/> Coherente    | <input type="radio"/> Emprendedor  | <input type="radio"/> Ordenado      | <input type="radio"/> Solidario  |
| <input type="radio"/> Colaborador  | <input type="radio"/> Entusiasta   | <input type="radio"/> Original      | <input type="radio"/> Tenaz      |
| <input type="radio"/> Comprensivo  | <input type="radio"/> Estable      | <input type="radio"/> Paciente      | <input type="radio"/> Tolerante  |
| <input type="radio"/> Consciente   | <input type="radio"/> Expresivo    | <input type="radio"/> Participativo |                                  |
| <input type="radio"/> Constante    | <input type="radio"/> Extrovertido | <input type="radio"/> Persistente   |                                  |
| <input type="radio"/> Constructivo | <input type="radio"/> Feliz        | <input type="radio"/> Práctico      |                                  |
| <input type="radio"/> Convincente  | <input type="radio"/> Flexible     | <input type="radio"/> Precavido     |                                  |
| <input type="radio"/> Cooperativo  | <input type="radio"/> Franco       | <input type="radio"/> Preciso       |                                  |
| <input type="radio"/> Cordial      | <input type="radio"/> Hábil        | <input type="radio"/> Puntual       |                                  |

## La autoestima

MI CUERPO ES VALIOSO	
PARTES DE MI CUERPO QUE MÀS ME AGRADA	PARTES DE MI CUERPO QUE NO ME AGRADA
<p>EJEMPLO:</p> <p>1 _____</p> <p>_____</p>	<p>EJEMPLO:</p> <p>1 _____</p> <p>_____</p>
<p>2 _____</p> <p>_____</p>	<p>2 _____</p> <p>_____</p>
<p>3 _____</p> <p>_____</p>	<p>3 _____</p> <p>_____</p>
<p>4 _____</p> <p>_____</p>	<p>4 _____</p> <p>_____</p>
<p>“MI CUERPO ES VALIOSO Y ME ACEPTO TAL COMO SOY”</p>	

### Taller de aprendizaje N° 03

1.- NOMBRE: Regula emociones para controlar su comportamiento; La Ira la hostilidad, agresión verbal y física.

2.-OBJETIVO GENERAL: identificar y controlar sus impulsos relacionados a la ira, hostilidad, y agresión verbal y física.

3.-DIMENSIÓN: Autogestión.

4.-DESARROLLO DEL TALLER:

MOMENTO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO.
INICIO	El facilitador iniciar la sesión dando la bienvenida a los estudiantes mediante el ejercicio de respiración progresiva se busca que los estudiantes se sientan cómodos y relajados, se trata de un ejercicio útil como una técnica de control de impulsos. El facilitador solicita la colaboración y la atención de los estudiantes para la realización del ejercicio de respiración, sentados en sus sillas tensar deliberadamente los músculos de todo el cuerpo, para luego relajarlos conscientemente. Con los ojos cerrados y sentados cómodamente en sus sillas, tensar los brazos, piernas, espalda, vientre, cintura, etc. Mantener la respiración profunda, repetirse interiormente “mi cuerpo esta relajado”. Respirar por las fosas nasales y exhalar por la boca entreabierta. Repetir este ejercicio varias veces. El facilitador recuerda el tema sobre el reconocimiento de las emociones básicas realizado en el primer taller de aprendizaje.	➤ Sillas de acuerdo al número de participantes	35 min.
	El facilitador les entrega material impreso fichas de lectura sobre el tema, la Ira, hostilidad, agresión verbal y física, para que en grupos formados de 4 estudiantes lean, analicen y comprendan la información sobre emociones y sentimientos, y presenten lo más resaltante en papelotes que	➤ Proyector multimedia	60 min.

DESARROLLO	<p>serán expuestas por un integrante del grupo. Mediante lluvia de ideas se solicita la participación de los estudiantes sobre los conceptos a tratar Ira, hostilidad, agresión verbal y física; mediante ejemplos prácticos indican las manifestaciones y señales de la ira, hostilidad, agresión verbal y física, así como los beneficios de poseer un control sobre nuestras emociones que puedan desencadenar en malas acciones, explica la importancia de controlar la respiración como una forma de controlar los impulsos ante situaciones de ira, agresión, el facilitador hará una exposición a las aproximaciones conceptuales refuerzan los conceptos construyen los conocimientos, socializada los procesos sobre el control de emociones negativas, se les entrega las fichas hoja de situaciones, sobre el tema cambiando mi pensamiento cambiando mi sentimiento, para ser trabajadas por cada estudiante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Papelotes</li> <li>➤ Plumones</li> <li>➤ Pizarra</li> <li>➤ Fichas de lectura.</li> </ul>	
CIERRE	<p>El Facilitador promueve la reflexión en los estudiantes a través de las siguientes preguntas: ¿Te sientes capaz de controlar las emociones como a ira, hostilidad, y la agresión? ¿Cuál es la importancia de controlar las emociones? ¿El trabajo en equipo te facilitó la resolución de las situaciones propuestas? ¿En qué situaciones podrás aplicar lo que aprendiste? ¿Qué dificultades tuviste? A partir de las respuestas de los estudiantes, el docente consolida los aprendizajes, resaltando el más importante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Papelotes</li> <li>➤ Proyector</li> </ul>	40 min
EVALUACIÓN	<p>Lista de cotejo para evaluar la participación de los estudiantes en el desarrollo del taller de aprendizaje sobre control de emociones negativas: la ira, hostilidad, agresión verbal y física.</p>		



## Emociones negativas: ira, hostilidad, agresión verbal y física.

En la literatura sobre el control emocional, se han realizado diversos estudios, centrándose en el análisis de la personalidad, cognición y la vida afectiva. Múltiples investigaciones han demostrado la relación que tiene entre situaciones altamente estresantes y de tensión con diversos delitos, especialmente violentos como: homicidios, asesinatos de pareja, lesiones, agresiones sexuales y robos con intimidación son perpetrados por individuos que experimentan fuertes sentimientos de **ira**, venganza, apetito sexual, ansia de dinero y propiedades, o desprecio hacia otras personas.

Dentro del campo de las **emociones negativas**, la ira juega un papel central a la hora de explicar el comportamiento antisocial y/o delictivo. La ira se considera como una respuesta emocional caracterizada por una alta activación del sistema nervioso simpático que desencadena respuestas cognitivas caracterizadas por una percepción subjetiva de daño y de atribución externa. Las acciones de agresividad en los menores infractores están causadas en buena medida por las emociones negativas de ira que desarrollan. Además, también participa las interpretaciones que el menor hace de la situación, la cual, en vez de regular su conducta emocional, la intensifica más.

1° Existe la disposición a la intensidad emocional ante situaciones estresantes llamada ira, esto no permite que planifique o reflexione sobre la objetividad de lo que está ocurriendo en la situación presente, además preparar fuertemente hacia el ataque o defensa al sujeto.

2° Esta inestabilidad emocional es acompañada antes, durante y después de la ira, con creencias erróneas que se basan en a) suponer que estímulos inofensivos de ataque o agresión; y b) estímulos de agresión son exaltados y percibido de manera excesiva. Estas creencias aportan la justificación al sujeto para desplegar y "catarsis" de las emociones negativas.

3° La ira acompañada de creencias erróneas permite que el sujeto ejecute agresiones verbales (insultos, discusiones, frases dolientes, gritos, amenazas, etc.) físicas (puñetes, patadas, uso de objetos para hacer daño físico, etc.).

La ira es una de las emociones que más frecuentemente experimentamos, que consiste en un "enfado muy violento donde casi siempre se pierde el dominio sobre sí mismo y se cometen violencias de 13 palabras o de obra". Esto sucede porque usualmente no sabemos cómo manejarla adecuadamente. Las maneras en que la expresamos son aprendidas (en el hogar, tv, juegos, amistades). Todos tenemos el derecho de sentir ira. Todos somos responsables de cómo la manejamos.

Cuando se recibe un agravio, o algo que así se considere; una persona poco capaz de controlarse, responderá inapropiadamente; y cada vez que se reitera esa situación, la persona considerará el hecho más ofensivo, porque su memoria, su pensamiento y su imaginación avivan dentro de él un gran fuego que hace que de vueltas y más vueltas a lo que ha sucedido. Quizás algo de su pasado le molesta y ahora su reacción se debe a ello, más que a lo que la otra persona hizo o dijo, pero ella no tiene la culpa de lo que le sucedió en el pasado.

Es importante señalar que hay muchas personas que provocan a los demás a responder con violencia. Sin embargo, aún en el caso de que alguien lo provoque, no hay ninguna excusa para apelar a la agresión física o psicológica.

La ira suele tener como desencadenante una frustración provocada por el bloqueo de deseos o expectativas, que son defraudados por la acción de otra persona, cuya actitud percibimos como agresiva. Es cierto que podemos irritarnos por cualquier cosa, pero la verdadera ira se siente ante acciones en las que apreciamos una hostilidad voluntaria de otra persona.

La ira tiene una enorme fuerza destructora. La ira es causa de muchas tragedias irreparables. Son muchas las personas que por un instante de ira han arruinado un proyecto, una amistad, una familia. Por eso conviene que aprendamos el manejo más apropiado de la ira, para evitar sus funestas consecuencias. El control de la ira y su expresión en conducta agresiva es esencial para una interacción social positiva. La emoción de la ira en sí no es buena ni mala. Cuando se controla y se dirige puede ser útil y cuando no, es perjudicial. Es imposible no sentir ira nunca; el problema es cuando se vive habitualmente con esta emoción y se convierte en una conducta violenta frecuentemente. Investigaciones llevadas a cabo sugieren que las reacciones de ira inadecuadas pueden ser reemplazadas por otras conductas apropiadas y efectivas.

La ira (enojo) es usado para manipular controlar a los demás a través de la conducta amenazadora o agresiva, ya que otros pueden hacer caso porque temen las amenazas verbales, violencia o agresividad, a largo plazo las consecuencias negativas superan las ganancias a corto plazo. Por ejemplo, un padre que convence a sus hijos y satisface sus demandas a través de un tono de voz enojado y de gestos amenazantes, los niños obedecen para no sufrir daños físicos, las consecuencias son que los niños aprenden a tener miedo o desagrado por su padre, acumulando ira y distanciamiento afectivo de su padre, por ello la mejor alternativa es manejar ira y manejarla de manera apropiada.

### **ATENCIÓN AL CUERPO.**

La tensión es la etapa inicial de excitación de la ira, cuando estamos tensos es más fácil que nos dejemos afectar por la provocación. Los músculos tensos, los dolores de cabeza, el nudo en el pecho, la ansiedad, el nerviosismo, reducen nuestra capacidad de enfrentarnos de manera efectiva a las provocaciones cotidianas, si nuestro nivel de tensión es alto podemos tratar una molestia poco importante como una catástrofe. Aprender a identificar el lenguaje de nuestro cuerpo, identificar la tensión y disminuirla mediante la relajación progresiva es una tarea importante.

### **PENSANDO EN LA IRA**

Nuestros pensamientos siempre influyen en cómo nos sentimos y en nuestras reacciones. En una situación cualquiera es la forma de pensar que tenemos la que juega un papel importante para definir o conformar las emociones y nuestras reacciones, Por eso es importante aprender a identificar pensamientos que generan emociones negativas y cambiarlos o suprimirlos.

### **SUSPENSIÓN DE LA IRA**

La ira es un proceso que incrementa su intensidad rápidamente, cuando llega su punto extremo, es casi imposible actuar o pensar productivamente, porque nuestros pensamientos, excitación fisiológica y comportamiento se apoyan mutuamente hasta llegar al estado de furia, así que quedamos en nuestra propia furia, en la mayoría de gente la furia se detiene cuando hay agotamiento emocional o cuando la otra persona nos doblega o doblegamos otra, de todos modos la atmosfera después de la explosión es bastante desagradable y tensa, generando en la persona un sentimiento culpabilidad y un tardío arrepentimiento. Por eso, aprender a manejar la ira es la mejor alternativa.

## **Técnica para controlar la ira**

### **A.-LA TECNICA DE SUSPENSIÓN TEMPORAL O TIME OUT**

Consiste en aislarse inmediatamente de la situación que provoca en enojo o ira, esta acción evitará que la ira se intensifique y, al mismo tiempo, le ayudará a valorar la situación. Por ello siga estos pasos:

- 1º) Abandone la situación que se encuentra, durante una hora ni un minuto más ni un minuto menos. Esto le dará tiempo para serenarse, Si n hay otra persona implicada, abandone igualmente la situación, una vez que dé el primer paso, el resto resulta fácil.
- 2º) No beba, no consuma drogas, pues obrara así sólo perjudicará y empeorara la cosa.
- 3º) Practique algún ejercicio físico constructivo como caminar o limpiar alguna parte de su casa, asegúrese que la actividad que realiza en ese tiempo, sea una actividad constructiva.
- 4º) Si durante esa pausa no puede dejar de pensar en la situación que ha provocado su ira, dígame: **“Empiezo a sentirme enfadado y quiero hacer una suspensión”** y trate de pensar en otras cosas.

### **B) TIPS PARA CONTROLAR LA MANIFESTACIÓN NEGATIVA DE LA IRA:**

- No debe utilizar palabras vulgares hacia la persona o palabras que pudieran herir.
- No debe culpar a la otra persona por lo sucedido.
- No debe gritar, llorar o tirar objetos.
- No debe sacar al aire todos los problemas anteriores al presente o sacar en cara cosas que yo haya hecho a favor de la otra persona.
- Alejarse momentáneamente de la zona de conflicto (físicamente o mentalmente).
- Delejarle saber a la otra persona lo que le agrada de ésta, antes de hablar sobre los motivos de su enojo.
- Comunicar en forma calmada, tanto como le sea posible, el porqué de su enojo.
- Decirle que le gustaría arreglar las cosas sin perjudicar las venas relaciones o la amistad.
- Escuche lo que a otra persona tiene que decir, espere que la perdona termine su parte y luego déjele saber que usted está escuchando lo que dice.
- Si es interrumpido cuando hable, no aumente su nivel de coraje, respire. Espere que le hablen y luego proceda a informar lo que usted siente.
- Dialogue acerca de cómo ambas partes pueden ayudarse a resolverlo.

## Cambiando mi pensamiento, cambiando mi sentimiento

### Ejemplo

¿Qué pasó? Situación	¿Qué pensé? Pensamiento negativo	¿Cómo me sentí? Sentimiento negativo
<b>Mi enamorada me dejó plantado en la cita del día sábado.</b>	No es justo que ella me haga esto, sobre todo a mí.	Con mucha furia, inquieto y no pude dormir esa noche.
	<b>CAMBIANDO MI PENSAMIENTO</b> Pensamientos positivos	<b>CAMBIANDO MI SENTIMIENTO</b> Sentimientos positivos
	Me desagrada de que no haya asistido a la cita; puede haberle sucedido algo inesperado, es mejor que le pregunte a ella	Preocupado por lo que podría haberle pasado, con deseos de dialogar.

### HOJA DE SITUACIONES

Situación 1: Tu mamá te llama la atención delante de tus amigos.			
¿Qué Pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento
Situación 2: Mi hermano menor me interrumpe a cada momento cuando estoy estudiando.			
¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento

Situación 3: Mi hermano mayor se burla de mí porque tengo cursos jalados.			
¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento
Situación 4: Mi compañero de clase jugando me golpea constantemente.			
¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento
Situación 5: Cuando le informé a mi enamorado que estoy embarazada, me dijo que esas cosas no eran para él y que daba por terminada nuestra relación.			
¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento
Situación 6: Un grupo de amigos imponen que para pertenecer al grupo de defensores del barrio habría que consumir licor hasta embriagarse y luego fumar pasta para estar lúcidos.			
¿Qué Pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento

### Taller de aprendizaje N° 04

1.- NOMBRE: Desarrolla habilidades ante situaciones adversas; la resiliencia.

2.-OBJETIVO GENERAL: Identifica rasgos de un comportamiento resiliente.

3.-DIMENSIÓN: Autogestión.

4.-DESARROLLO DEL TALLER:

MOMENTO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO.
INICIO	Dinámica de animación la “tempestad”, el facilitador iniciará la sesión dando la bienvenida a los participantes, el facilitador solicita la colaboración para que los estudiantes formen un círculo sentados cada uno en sus sillas, explica al grupo la dinámica que consiste en lo siguiente: Cuando él diga “olas a la izquierda” todos giran a la izquierda y se sientan, cuando él diga “olas a la derecha” giran a la derecha y se sientan; y cuando diga ¡tempestad! Todos deben de cambiar de puesto entrecruzados, quien quede de pie pagará penitencia, ya que el facilitador se sentará en una de las sillas, esta se repetirá varias veces, la penitencia puede ser cantar, bailar, contar un chiste, etc.	➤ Sillas de acuerdo al número de participantes	35 min.
DESARROLLO	El facilitador les entrega material impreso fichas de lectura sobre el tema, las fuentes, los pilares de la resiliencia, para que en grupos formados de 4 estudiantes lean, analicen y comprendan la información sobre la resiliencia y presenten lo más resaltante en papelotes que serán expuestas por un integrante del grupo, para que construyan sus aprendizajes.	➤ Papelotes ➤ Plumones ➤ Pizarra ➤ Fichas de lectura.	60 min.

	<p>Mediante lluvia de ideas se solicita la participación de los estudiantes sobre los conceptos tratados; y mediante ejemplos prácticos indican las manifestaciones y señales de la resiliencia, así como los beneficios de ser resilientes.</p> <p>El facilitador hará una exposición a las aproximaciones conceptuales y las expondrá utilizando el proyector; refuerzan y construyen sus aprendizajes, Se les entrega las fichas reconocimiento de las fuentes de la resiliencia, para ser trabajadas por cada estudiante, cada estudiante comparte sus trabajos realizados, el facilitador felicita a los participantes por el trabajo realizado.</p>	➤ Proyector.	
CIERRE.	<p>El Facilitador promueve la reflexión en los estudiantes a través de las siguientes preguntas: ¿Te sientes capaz de reconocer las fuentes de la resiliencia? ¿Cuál es la importancia de ser resilientes? ¿El trabajo en equipo te facilitó la resolución de las situaciones propuestas? ¿En qué situaciones podrás aplicar lo que aprendiste? ¿Qué dificultades tuviste?</p> <p>A partir de las respuestas de los estudiantes, el docente consolida los aprendizajes, resaltando lo más importante.</p>	➤ Fichas de lectura. ➤ Proyector.	35 min
EVALUACIÓN	Lista de cotejo para evaluar la participación de los estudiantes en el desarrollo del taller de aprendizaje sobre la resiliencia		

## Resiliencia

Resiliencia se define como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e, inclusive, ser transformado por ellas. No sólo debe activarse durante circunstancias desfavorables, sino que es ideal promoverla dentro de condiciones normales de desarrollo, como un factor de protección (Grotberg, 2006). La capacidad de ciertas personas para generar soluciones constructivas en medio de situaciones de riesgo y adversidad.

**PILARES DE LA RESILIENCIA** Diversos estudios han demostrado que ciertos atributos de la persona constituyen la base de ser resiliente. Estos son los siguientes:

### Autoestima positiva:

Capacidad de quererse a uno mismo y de querer a los demás, de saber que eres valioso, digno, de que eres capaz y de que tú vales la pena y además, afirmarlo.

**Introspección:** Capacidad de preguntarse a sí mismo sobre los propios actos, estados de ánimo o de conciencia y darse una respuesta honesta.

**Independencia:** Capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Saber fijar límites entre uno mismo y el entorno problemático.

**Relación:** Capacidad de relacionarse, de establecer lazos e intimidad con otros y equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a los demás.

**Iniciativa:** Capacidad de ponerse a prueba en tareas cada vez más exigentes y cogerle gusto a la exigencia, responsabilizándose y ejerciendo control sobre los problemas.

**Sentido del humor:** Capacidad de encontrar lo cómico en la propia adversidad, alejándose del foco de tensión, relativizando y positivizando los problemas.

**Creatividad:** Capacidad de crear orden, belleza y propósito a partir del caos y el desorden.

**Moralidad o Ética:** Capacidad de comprometerse con valores y extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad. Los últimos siete conceptos conforman los pilares mientras que el primero, la **Autoestima** es la base donde se sustentan todos ellos.

## Fuentes interactivas de la resiliencia

Las fuentes interactivas de la resiliencia de acuerdo con Edith Grotberg (1997), para hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado, se toman factores de resiliencia de cuatro fuentes que se visualizan en las expresiones verbales de los sujetos (niños, adolescentes o adultos) con características resilientes:

**“YO TENGO”:** Cualidades personales.

**“YO SOY”:** Identidad personal.

**“YO ESTOY”:** Fortalezas intrapsíquicas.

**“YO PUEDO”:** Empoderamiento de patrones comportamentales prosociales

### Las fuentes de la resiliencia

#### YO TENGO:

- Personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas.
- Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.

#### YO SOY:

- Una persona por la que los otros sienten aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.
- Agradable y comunicativo con mis familiares y amigos.
- Responsable, honesto.

#### YO ESTOY:

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.
- Triste, lo reconozco y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo.
- Rodeado de compañeros que me aprecian.

#### YO PUEDO:

- Buscar la manera de resolver mis problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien. Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.
- Sentir afecto y expresarlo. En estas expresiones se pueden identificar elementos de resiliencia como la autoestima, la confianza en sí mismo, la capacidad de hacer cosas y otras más.

Completar los espacios en blanco sobre las fuentes de la resiliencia.

Yo soy	
Yo tengo	
Yo estoy	
Yo puedo	

### Taller de aprendizaje N° 05

1.- NOMBRE: Reconoce diversas perspectivas de las personas, La Empatía.

2.-OBJETIVO GENERAL: Conocer, desarrollar actitudes empáticas a nivel de sus componentes cognitiva, afectiva y conductual.

3.-DIMENSIÓN: conciencia social.

4.-DESARROLLO DEL TALLER:

MOMENTO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO.
INICIO	El facilitador da la bienvenida a los estudiantes y proyecta el video “La cadena de la empatía” Mediante la Dinámica “El trueque de un secreto”, el facilitador distribuye una hoja a cada uno de los participantes, para que señalen las dificultades que sienten para relacionarse con las demás personas y que no les gustaría exponer oralmente. Se recomienda que todos disfracen la letra, para no revelar el autor. El facilitador solicita que todos doblen la hoja de la misma forma que los demás participantes. Una vez recogidas estas serán mezcladas, distribuyendo luego las hojas dobladas a cada participante. Se recomienda que cada uno asuma el problema de la hoja, como si el autor, esforzándose por comprenderlo. Cada uno a su vez, leerá en voz alta la dificultad que había en la hoja, usando la primera persona "Yo" y haciendo las adaptaciones necesarias, para proponer una solución. El facilitador iniciará la sesión preguntando qué significa para ellos el término “empatía”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Proyector</li> <li>➤ Hojas de papel</li> </ul>	35 min.
DESARROLLO	El facilitador les entrega material impreso fichas de lectura sobre el tema, la empatía, para que en grupos formados de 4 estudiantes lean, analicen y comprendan la información sobre la empatía y presenten lo más resaltante en papelotes que serán expuestas por un integrante del grupo, de esta manera construyan sus aprendizajes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Proyector</li> <li>➤ Papelotes</li> <li>➤ Plumones</li> <li>➤ Pizarra.</li> <li>➤ Fichas de lectura</li> </ul>	60 min.



	<p>Mediante lluvia de ideas se solicita la participación de los estudiantes sobre los conceptos tratados; y mediante ejemplos prácticos indican las manifestaciones y señales de la empatía, así como los beneficios de ser empáticos.</p> <p>El facilitador hará una exposición a las aproximaciones conceptuales y las expondrá utilizando el proyector; refuerzan y construyen sus aprendizajes, Se les entrega las fichas sobre situaciones de empatía, para ser trabajadas por cada estudiante, cada estudiante comparte sus trabajos realizados, el facilitador felicita a los participantes por el trabajo realizado.</p>		
CIERRE.	<p>El Facilitador promueve la reflexión en los estudiantes a través de las siguientes preguntas:</p> <p>¿Te sientes capaz de reconocer las características de ser empático? ¿Cuál es la importancia de ser empático? ¿El trabajo en equipo te facilitó la resolución de las situaciones propuestas? ¿En qué situaciones podrás aplicar lo que aprendiste? ¿Qué dificultades tuviste?</p> <p>A partir de las respuestas de los estudiantes, el docente consolida los aprendizajes, resaltando lo más importante</p>	<p>➤ Fichas de lectura</p> <p>➤ Proyector</p>	40 min
EVALUACIÓN	Lista de cotejo para evaluar la participación de los estudiantes en el desarrollo del taller de aprendizaje sobre la empatía.		

## La Empatía

Es una destreza básica de la comunicación interpersonal, ella permite un entendimiento sólido entre dos personas, así mismo es la capacidad de entender los pensamientos y emociones ajenas, es ponerse en el lugar de los demás y compartir sus sentimientos.

La empatía tiene como característica esencial la compasión, tenemos que darnos cuenta de qué le pasa a la otra persona, qué siente para que se despierte la compasión, que es ese amor incondicional hacia los demás, de no reproche y auténtico yo por ayudar a las personas y que hará que prevalezca durante toda la vida. Es posible desplegar estas capacidades empáticas y sólo es necesario que la vayamos desarrollando a lo largo de nuestra vida, para así superar muchas de las dificultades a las que nos podemos enfrentar e ir aprendiendo día a día de esa Inteligencia Emocional que todos deberíamos cultivar para ser felices con nosotros mismos y con los demás. Son aquellas personas que pertenecen a un grupo, una empresa o una comunidad, los que ayudan a los demás sin más y porque les agrada hacerlo cuando lo necesitan. La más.

### Características de ser empático

Se ajusta a las situaciones.  
Sabe escuchar, pero mejor aún sabe cuándo hablar.  
Influencia y regula las emociones del otro.  
Escucha con atención y está dispuesto a discutir los problemas.  
Es abierta y flexible a las ideas.  
Apoya y ayuda.  
Es solidario.

### Componentes de la empatía

**Empatía cognitiva:** a veces llamada “toma de perspectiva,” se refiere a nuestra capacidad para identificar y comprender las emociones de otras personas.

**Empatía afectiva:** se refiere a las sensaciones y sentimientos que recibimos en respuesta a las emociones de los demás; esto puede incluir una semejanza de lo que esa persona está sintiendo, o simplemente sentirse estresado cuando detectamos el miedo o la ansiedad del otro.

**Empatía conductual:** se refiere a las actitudes de las personas que actúan de una manera determinada en el entorno tanto personal, familiar, social, etc.

### Ventajas de ser Empático

- Al ser empático, ayudas a que los demás sientan que alguien se preocupa por ellos.
- Al ser empático, consigues que los demás se sientan bien al poder compartir sus sentimientos, Positivos o negativos – contigo.
- Al ser empático, te sientes muy bien al saber que has ayudado a alguien a sentirse mejor.
- Al ser empático, cada vez, comprendes mejor a los demás.
- Al ser empático, aprendes de la experiencia de otras personas.
- Al ser empático, estableces más relaciones de amistad y/o mejoras tu amistad con tus amigos.
- Al ser empático, haces cada vez menos daño a la gente porque comprendes lo que sienten.

### Inconvenientes de no ser empático

- Al no ser empático, la gente no comparte contigo sus sentimientos, pensamientos y emociones, y al final te sientes solo.
- Al no ser empático, los demás tienen pocas ganas de escucharte y de intentar entenderte.
- Al no ser empático, te resulta difícil tener verdaderos amigos.
- Al no ser empático, eres incapaz de compartir tus emociones y sentimientos con los demás, porque, al igual que no eres capaz de comprender a los demás, crees que ellos tampoco pueden comprenderte a ti.
- Al no ser empático, no eres capaz de entender lo que las personas pueden necesitar.
- Al no ser empático, nunca podrás ayudar a nadie porque no sabrás cuando necesitan ayuda los demás.
- Al no ser empático, desconocerás los sentimientos más nobles del ser humano, que nacen de la ayuda y el cariño mutuo.

**Situaciones sobre empatía**  
**Ponerse en el lugar del otro**

Instrucciones: A continuación, se te presenta una serie de situaciones que tendrás que leer y escribir lo que se te pide

Situación 1: Tú insultas a otro	
Tú te sientes	El otro debe sentirse
Situación 2: Tú eres insultado por otro	
Tú te sientes	El otro debe sentirse
Situación 3: Llamas a tu compañero por un apodo que le disgusta mucho	
Tú te sientes	El otro debe sentirse
Situación 4: Tu compañero te llama por un apodo que te disgusta mucho	
Tú te sientes	El otro debe sentirse
Situación 5: Estás molestando con empujones a tu compañero	
Tú te sientes	El otro debe sentirse
Situación 6: Tu compañero te está molestando con empujones	
Tú te sientes	El otro debe sentirse
Situación 7: Después de una breve discusión, comienzas a pegar a tu hermano	
Tú te sientes	El otro debe sentirse
Situación 8: Después de una breve discusión, tu hermano comienza a pegarte	
Tú te sientes	El otro debe sentirse
Situación 9: Amenazas a un compañero con “ajustar cuentas” a la salida de clase	
Tú te sientes	El otro debe sentirse
Situación 10: Un compañero te amenaza con “ajustar cuentas” a la salida de clase	
Tú te sientes	El otro debe sentirse

### Taller de aprendizaje N° 06

1.- NOMBRE: Aprecia las diferencias culturales; la comunicación efectiva

2.-OBJETIVO GENERAL: Desarrolla habilidades para una adecuada comunicación.

3.-DIMENSIÓN: conciencia social.

4.-DESARROLLO DEL TALLER:

MOMENTO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	El facilitador da la bienvenida a los estudiantes y mediante a dinámica “teléfono descompuesto”, para esto, les indicará a los adolescentes que se formen en una solo fila, al primer participante le dirá al oído una frase, luego éste tendrá que voltearse con el segundo participante y decirle al oído la frase, lo mismo se hará con el tercero y así hasta que el último de la fila haya recibido la frase, después éste último adolescente escribirá en el pizarrón la frase que escuchó, el facilitador indicará que todos se sienten en sus lugares y escribirá en el pizarrón la frase original.	➤ Proyector	35 min.
DESARROLLO	El facilitador les entrega material impreso fichas de lectura sobre el tema, la comunicación efectiva, para que en grupos formados de 4 estudiantes lean, analicen y comprendan la información sobre la comunicación efectiva y presenten lo más resaltante en papelotes que serán expuestas por un integrante del grupo, de esta manera construyan sus aprendizajes.	➤ Proyector ➤ Pizarra ➤ Plumones ➤ Papelotes	65 min.

	<p>Mediante lluvia de ideas se solicita la participación de los estudiantes sobre los conceptos tratados; y mediante ejemplos prácticos indican las manifestaciones y señales de la comunicación efectiva, así como los beneficios de comunicarse efectivamente.</p> <p>El facilitador hará una exposición a las aproximaciones conceptuales y las expondrá utilizando el proyector; refuerzan y construyen sus aprendizajes, Se les entrega las fichas me comunico con claridad y precisión, para ser trabajadas por cada estudiante, cada estudiante comparte sus trabajos realizados, el facilitador felicita a los participantes por el trabajo realizado.</p>	➤ Fichas de lectura	
CIERRE.	<p>El Facilitador promueve la reflexión en los estudiantes a través de las siguientes preguntas:          ¿Te sientes capaz de reconocer comunicarte en forma efectiva empático? ¿Cuál es la importancia de la comunicación efectiva? ¿El trabajo en equipo te facilitó la resolución de las situaciones propuestas? ¿En qué situaciones podrás aplicar lo que aprendiste? ¿Qué dificultades tuviste?</p> <p>A partir de las respuestas de los estudiantes, el docente consolida los aprendizajes, resaltando lo más importante</p>	➤ Proyector	30 min
EVALUACIÓN	Lista de cotejo para evaluar la participación de los estudiantes en el desarrollo del taller de aprendizaje sobre la comunicación efectiva.		

## Definición y características de la comunicación efectiva

Los seres humanos somos eminentemente sociales y nos relacionamos entre nosotros con estilos de comportamiento habituales, que nos generan un clima social de bienestar o de malestar.

**DEFINICIÓN:** La comunicación efectiva, es entendida como la comunicación que mediante ciertas habilidades logra transmitir y/o recibir el mensaje adecuadamente, para que se hable de una comunicación efectiva, es necesario comprender actitudes, palabras, conceptos, relaciones, procesos lingüísticos, culturales y sociales, etc.

### CARACTERÍSTICAS:

#### Cuidar el lenguaje:

- Intentar no utilizar mensajes tú: Tu eres...es que tu...produce que las personas se pongan a la defensiva
- Intentar no usar siempre, nunca, nada, todo: siempre estas igual...todo lo haces mal...las personas se sienten heridas
- No criticar a la persona, si criticar la conducta

**Ser empáticos:** El que escucha algo que a lo mejor no le gusta tiene que entender que todos vivimos experiencias completamente diferentes, con historias personales diferentes que arrastramos. Lo que la otra persona expresa es únicamente su punto de vista. No importa quién tiene razón, o imponer la nuestra sobre los demás, es su opinión.

**La mirada:** La frecuencia con la que miramos al otro es un indicador de interés, agrado o sinceridad. La evitación de la mirada o el mirar a los otros sólo fugaz y ocasionalmente impide recibir retroalimentación, reduce la credibilidad del emisor y da lugar a que se atribuyan a éste características negativas. También una mirada intensa y agresiva puede sin necesidad de palabras atemorizar y que a una persona le rechacen.

**Escuchar activamente:** Esto consiste en: Dar señales no verbales de escucha como proximidad física, contacto visual, postura orientada y relajada, asentir, mímica y gestos y contacto físico ligero. Dar señales verbales de escucha: como sonidos confirmatorios (Ajá, ya, uh, etc.), parafrasear, resumir, preguntar, etc.

#### Causar buena impresión:

- **Apariencia:** No entre en el campo para jugar con un equipo, vestido con la camiseta del equipo contrario. Para discutir un convenio del sindicato se entenderá mejor sin corbata. A la playa es mejor ir con ropa deportiva. La primera impresión es muy intensa.
- **Apretón de manos:** Un código que indica que ambas personas están desarmadas. Nuestros abuelos decían que transmite seguridad cuando es firme y falsedad cuando es flojo.

- **Decir el nombre:** La palabra más dulce que usted puede escuchar en la vida es su nombre. Escucharlo significa que usted está presente en la vida que los demás, lo tienen en cuenta y quieren su participación. Si presta atención al otro en el momento de ser presentado, escuchando su nombre y mirando su cara, difícilmente lo olvidará. Decir el nombre de otra persona es una llave que nos permite entrar en su universo.

- **Más importante que hablar es saber escuchar:** El secreto de un buen comunicador no es ser interesante sino estar interesado. "Qué conversación tan agradable" y resulta que esa persona durante la conversación solo dijo dos o tres palabras y se quedó ronca de tanto oír

- **Comunicar lo que se piensa.** No des por hecho que los demás tienen que saber lo que piensas: si no eres claro originarás malentendidos.

- **Se transparente:** el que pone distancia, el que no quiere que se le conozca realmente indica ser una persona vulnerable, con miedo a la intimidad.

**Exprésate de forma asertiva:** utilizando la primera persona, hablando de cómo te sientes o piensas, no criticando a la persona.

- No todo vale, ser sincero no implica desentenderse de los sentimientos de los demás, la empatía (ponerse en el lugar de los demás) es necesaria y fundamental para las relaciones sociales sanas.
- Asegúrate de que tu interlocutor te comprende, no te ha entendido mal.
- No seas reiterativo, cuando algo se repite más de dos veces se puede hacer daño a la otra persona por mucho que lo que digas tenga sentido.
- Recuerda que el lenguaje no verbal es fundamental, puedes no decir nada en palabras, pero tus gestos y lenguaje gestual puede delatarte.

#### Saber hacer peticiones:

- Cuando pidas algo, no lo hagas "a cambio" de otra cosa (es decir, no aceptes (ni realices) chantajes morales o emocionales). No te justifiques ni te humilles ante el otro. Pero tampoco le coacciones o le hagas chantaje emocional.
- Considera que mereces lo que pides.
- Mantén siempre la calma y el autocontrol.
- Exprésate con claridad, sin rodeos.
- Si recibes una negativa, di que comprendes las razones del otro. Si lo crees necesario y conveniente, vuelve a intentarlo en los mismos términos.
- Ante un interlocutor hostil No ser reactivo, es decir, no acalorarse en las conversaciones alteradas. Permanecer sereno.

**Aprender a escuchar:** Escucharse a uno mismo. Resistir las distracciones tanto externas (tv, móvil etc.) tanto internas (lo que pensamos, lo que nos preocupa...). Intente captar el contenido del mensaje verbal y retenga internamente los puntos importantes.

### **Me comunico con claridad y precisión**

Escribir con claridad los mensajes siguientes

Ejemplo:

1. Pedir prestado un borrador “Jorge por favor préstame el borrador de color blanco”

---

2. Permiso para no asistir al colegio al día siguiente, por motivo de control médico.

---

3. Justificación de una tardanza

---

4. Reclamar al compañero que le devuelva su cuaderno

---

5. Pedir permiso a sus padres para ir a una fiesta

---

6. Invitar a un(a) chico(a) para salir a pasear

---

7. Solicitar al profesor una nueva oportunidad para un examen

---

### Taller de aprendizaje N° 07

1.-NOMBRE: Se relaciona asertivamente con las personas; La Asertividad

2.-OBJETIVO GENERAL: Discrimina las características del comportamiento asertivo.

3.-DIMENSIÓN: Habilidades de relación

4. DESARROLLO DEL TALLER:

MOMENTO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	El facilitador iniciara la sesión dando la bienvenida a los participantes. Mediante la Dinámica “El Náutico” se busca que los participantes se sientan cómodos y que a través de una actividad lúdica se sientan parte del grupo en una suerte de confianza, La dinámica consiste en formar grupos de dos o tres y repartirles un pedazo de papel periódico que los utilice como bote salvavidas en donde ninguna persona debe quedar fuera, todos deben salvarse. Se cuenta la historia “iba una vez un barco que cruzo con una tempestad y se formaron botes salvavidas les da unos segundos para subirse al bote, de los que sobrevivieron, se dice el número de los que hicieron bien el bote”, se continua la dinámica doblando el papel por la mitad y así sucesivamente haciendo el papel más pequeño hasta encontrar el bote ganador. Al término se comparte la experiencia de salvarse de naufragar.	➤ Proyector	35 min.
DESARROLLO	El facilitador les entrega material impreso fichas de lectura sobre el tema, el asertividad y los estilos de comunicación asertiva, sus características principales, para que en grupos formados de 4 estudiantes lean, analicen y comprendan la información sobre asertividad y presenten lo más resaltante en papelotes que serán expuestas por un integrante del grupo, de esta manera construyan sus aprendizajes.	➤ Proyector ➤ Pizarra ➤ Plumones ➤ Papelotes ➤ Fichas de lectura	70 min.



	Mediante lluvia de ideas se solicita la participación de los estudiantes sobre los conceptos tratados; el facilitador hará una exposición a las aproximaciones conceptuales tratadas y las expondrá utilizando el proyector; para reforzar sus aprendizajes; se les entrega las fichas de estilos de comportamiento: agresivo, asertivo y pasivo, con situaciones prácticas, para ser trabajadas por cada estudiante, al concluir cada estudiante comparte su trabajo realizado, el facilitador felicita a los participantes por el trabajo realizado.		
<b>CIERRE.</b>	El Facilitador promueve la reflexión en los estudiantes a través de las siguientes preguntas: ¿Te sientes capaz de comunicarte o comportarte en forma asertiva? ¿Cuál es la importancia de la comunicación asertiva? ¿El trabajo en equipo te facilitó la resolución de las situaciones propuestas? ¿En qué situaciones podrás aplicar lo que aprendiste? ¿Qué dificultades tuviste? A partir de las respuestas de los estudiantes, el docente consolida los aprendizajes, resaltando lo más importante	➤ Proyector	35 min.
<b>EVALUACIÓN</b>	Lista de cotejo para evaluar la participación de los estudiantes en el desarrollo del taller de aprendizaje sobre el asertividad.		

## La asertividad

Los seres humanos somos eminentemente sociales y nos relacionamos entre nosotros con estilos de comportamiento habituales, que nos generan un clima social de bienestar o de malestar.

### A. Estilos de comportamiento interpersonal

#### 1. Estilo pasivo o sumiso:

La persona con un estilo de comportamiento interpersonal sumiso, no expresa sus propios sentimientos y pensamientos, o los expresa de manera ineficaz, negativa e inadecuada (con excusas, sin confianza, con temor). No ejerce sus propios derechos, no los expresa, no emite sus opiniones. Su autoestima es baja y su grado de necesidad de ser aceptado y querido por los demás es alto.

En cuanto a la expresión de su enojo o de emociones negativas, se suele “tragar” estos sentimientos o los expresa de manera tímida e indirecta. Si comete un error, toma la crítica como una descalificación total de su persona, puede pensar “soy un torpe” “un inútil”. Se siente culpable y se disculpa reiteradamente. Cuando desarrolla una actividad de manera exitosa, y es felicitado o reconocido, tiene dificultad para aceptar ese reconocimiento y lo toma como no merecido.

Se puede creer erróneamente que el estilo de comportamiento pasivo o sumiso tiene como ventaja que la persona nunca se va a meter en problemas interpersonales; pero existe la posibilidad de que las demás personas terminen aprovechándose, burlándose, no tomándola en cuenta o maltratándola frecuentemente.

#### 2. Estilo hostil o agresivo:

La persona con un estilo de comportamiento interpersonal agresivo expresa sus sentimientos, ideas y pensamientos, sin respetar a los demás, emitiendo normalmente conductas agresivas directas (insultos, agresión física) o indirectas (comentarios o bromas sarcásticas, ridiculizaciones). Sólo tiene en cuenta sus propios derechos. En cuanto a la expresión de su enojo o de emociones negativas, estas personas responsabilizan y culpabilizan a los demás, de lo que les ocurre o de lo que sienten; todos son culpables, menos ellos. Toman como personal las críticas y agreden como respuesta inmediata. Ante una felicitación o reconocimiento, tiene dificultades para aceptarla, pues la suelen tomar con suspicacia y recelo. La persona con un estilo de comportamiento agresivo por lo general y temporalmente, consigue con frecuencia lo que requiere, pero a costa de deteriorar la relación interpersonal, sus resultados son más aprovechados frente a personas de estilo pasivo o sumiso.

### 3. Estilo asertivo:

La persona con un estilo de comportamiento interpersonal asertivo expresa directamente sus sentimientos, ideas, opiniones, derechos, etc., sin amenazar, castigar o manipular a otros. Respetar los derechos de los demás y hacer que se respeten los suyos. Estas habilidades le permiten ser objetivo y respetuoso consigo mismo y con los demás. La persona con un estilo de comportamiento interpersonal asertivo, expresa sus sentimientos adaptativamente y se responsabiliza por ellos; frente a las críticas, las toma simplemente como la opinión de otra persona. Si comete un error, lo acepta y se disculpa honestamente. Si no, reafirma su punto de vista y su versión de manera pausada y tranquila. Acepta las felicitaciones por la tarea cumplida y sabe otorgar reconocimiento a los demás cuando realizan una buena acción. La persona con un estilo de comportamiento interpersonal asertivo, consigue sus objetivos dentro de un clima de cordialidad y fortalecimiento de las relaciones interpersonales. Mantiene un alto nivel de autoestima y ayuda a que los demás también lo tengan. Es necesario, tener en cuenta que existen algunas excepciones para el estilo asertivo, y esto se da cuando se encuentra en riesgo nuestra propia vida o la de los demás.

#### B. Derechos asertivos básicos:

Todos, por el simple hecho de ser personas, tenemos una serie de derechos que nos permiten gozar de comodidad, tranquilidad y tomar decisiones libremente. A veces el fracaso en las relaciones personales, se produce por desconocimiento de esos derechos. Lo que no hay que olvidar, es que nosotros tenemos derechos, pero los demás gozan también de los mismos. Podemos actuar libremente en tanto no colisionemos con los derechos de los otros. Desconocer nuestros derechos o no saber defenderlos, nos hace vulnerables a los demás, nos provoca sentimientos de malestar y pasividad. No respetar los derechos de los demás y sólo exigir los nuestros nos hace agresivos, desconsiderados, egocéntricos; este es el caso del comportamiento agresivo.

En la vida cotidiana, nos encontramos siempre con personas que suelen ser manipuladoras. Estas personas intentan imponer su visión del mundo y su forma de hacer las cosas; se aprovechan de una relación estrecha y afectuosa para satisfacer sus necesidades, sin importarle en absoluto los sentimientos de la otra persona. Para detectar la manipulación y saber quién manipula, analiza lo que sientes cuando estás con esa persona: ¿Miedo? ¿Culpa? ¿Vergüenza? ¿Aprensión? ¿Inseguridad? ¿Repulsión? ¿Pensar que eres un tonto o un inútil? ¿Intenso afecto inmotivado?

Una relación normal no debe producirte emociones negativas o sentimientos demasiado positivos con alguien a quien acabas de conocer, eso resulta sospechoso. Una persona intenta manipularte cuando te sugiere o dice lo que tienes que hacer de tal forma que se beneficie más que tú. Quien desee decir NO y ser asertivo, debe partir del conocimiento y reconocimiento de los derechos asertivos básicos; sólo así podrá respetarlos y reclamarlos como derechos.

### Ficha: Estilos de comportamiento interpersonal

ESTILO PASIVO	ESTILO AGRESIVO	ESTILO ASERTIVO
<p><b>CARACTERÍSTICAS:</b></p> <p>No expresa sus pensamientos, sentimientos, ni sus necesidades, si atropellan sus derechos cree que su suerte es así y si lo hace, suele ser dubitativo, temeroso. La persona con este estilo cree que está pidiendo un favor cuando en realidad se trata de reclamar un derecho.</p>	<p><b>CARACTERÍSTICAS:</b></p> <p>Tiende a expresar sus pensamientos, sentimientos y sus necesidades sin importarle si atropella los derechos de los demás o los hiere innecesariamente. Sus pedidos suelen darse, pero en forma impositiva e intimidatoria, con verbalizaciones negativas hacia las personas, sarcasmo y humillaciones. Nunca pide por favor.</p>	<p><b>CARACTERÍSTICAS:</b></p> <p>Expresa sus pensamientos, sentimientos y sus necesidades en el momento y lugar oportuno. No agrede a los demás, ni permite que pisoteen sus derechos. Sus verbalizaciones son positivas, toma en consideración el sentimiento de los otros.</p>
<p><b>CONDUCTA VERBAL:</b></p> <p>"No importa....."</p> <p>"Como tú quieras, está bien....."</p> <p>"Bueno, lo que tú digas ....."</p> <p>"Yo...nosotros..... pensamos ....., si se puede....."</p> <p>"Podría ..... de repente .....si no se puede no se preocupe....."</p>	<p><b>CONDUCTA VERBAL:</b></p> <p>"Yo lo quiero así, porque sí, hazlo o no eres capaz ni siquiera de eso....."</p> <p>"Tráeme ese tajador.... rápido pues.... o no quieres hacerlo....."</p> <p>"Por tu culpa....." "Más te vale que....."</p> <p>"Eres un....." "Pareces....."</p> <p>"Deberías de....."</p>	<p><b>CONDUCTA VERBAL:</b></p> <p>"Yo pienso que.....",</p> <p>"Comprendo que tú..... pero yo.....",</p> <p>"¿Qué piensas de.....?",</p> <p>"¿Qué te parece si.....?",</p> <p>"¿Tú qué opinas de.....?",</p> <p>"A mí me gustaría...",</p>
<p><b>CONDUCTA NO VERBAL:</b></p> <p>Tono de voz bajo, evita el contacto de la mirada, titubeos, postura corporal hundida, expresión facial de temor y/o inseguridad, movimientos corporales nerviosos o torpes.</p>	<p><b>CONDUCTA NO VERBAL:</b></p> <p>Tono de voz elevado, discurso rápido y atropellado. Mirada fija, agresiva, amenazante. Postura corporal tensa, gestos enérgicos y amenazantes.</p>	<p><b>CONDUCTA NO VERBAL:</b></p> <p>Tono de voz firme, discurso calmado. Busca y mantiene la mirada, postura corporal erecta, movimientos corporales serenos, asentimientos hacia los argumentos de los demás.</p>
<p><b>CONSECUENCIAS</b></p> <p>A corto plazo, se puede creer erróneamente que el estilo de comportamiento pasivo o sumiso tiene como ventaja que la persona nunca se va a meter en problemas interpersonales, pero tras esta posibilidad, está la gran probabilidad de que las demás personas terminen aprovechándose, burlándose, no tomándola en cuenta o maltratándola frecuentemente. A largo plazo, se da la sensación de vacío, tristeza, evaluación negativa de sí mismo, impotencia, rencor, falta de control, sensación de ser manipulado, sentirse humillado, burlado, rabia hacia sí mismo o hacia los demás.</p>	<p><b>CONSECUENCIAS</b></p> <p>A corto plazo, la persona con un estilo de comportamiento agresivo por lo general, consigue lo que quiere, pero a costa de deteriorar la relación interpersonal.</p> <p>Sus aparentes ganancias, incluyen un sentimiento de poder y superioridad.</p> <p>Sus resultados son más aprovechados frente a personas de estilo pasivo o sumiso.</p> <p>A largo plazo, se tiene la culpa por las acciones y verbalizaciones agresivas, remordimiento, soledad, tensión en las relaciones personales, frustración, pérdida de personas importantes, el rechazo de los demás.</p>	<p><b>CONSECUENCIAS</b></p> <p>A corto plazo, consigue sus objetivos dentro de un clima de cordialidad; aunque muchas veces la persona puede ser objeto de críticas e incluso puede ser tachado de egoísta e incomprensivo, porque siempre va a hacer respetar sus derechos, a pesar de que no vulnere ningún derecho de los otros.</p> <p>A largo plazo, la persona se sentirá a gusto y bien consigo mismo, puesto que habrá conseguido actuar de acuerdo a sus principios y sus valores.</p> <p>Fortalecerá sus relaciones interpersonales y mantendrá un alto nivel de autoestima. Es necesario, tener en cuenta que existen algunas excepciones para el estilo asertivo, y es cuando se encuentra en riesgo nuestra propia vida o la de los demás.</p>

Creencias de la conducta asertiva	Creencias del comportamiento agresivo	Creencias del comportamiento pasivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas las personas tienen derecho de intentar conseguir lo que consideren mejor, siempre que no repercuta negativamente sobre otras personas.</li> <li>- Todas las personas tienen el derecho de ser respetadas.</li> <li>- Todas las personas tienen derecho de solicitar ayuda, no de exigirla, y a negarse a ayudar a otras personas si así lo desean.</li> <li>- Todas las personas tienen derecho a sentir emociones, tales como el temor, la tristeza, la ira, la angustia y a expresarlas sin herir los sentimientos de las demás.</li> <li>- Todas las personas tienen derecho de tener sus propias opiniones sobre cualquier situación y a manifestarlas sin ofender intencionalmente a otras personas.</li> <li>- Todas las personas tienen derecho a equivocarse en sus actitudes, opiniones y comportamientos y a ser responsables de ello.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Solo yo tengo derecho a intentar conseguir mis objetivos y a defender mis derechos.</li> <li>- Solo yo debo ser respetada en esta situación porque yo soy... y los demás son... o no son... y, por tanto, no merecen mi respeto.</li> <li>- Solo yo tengo derecho a pedir que me ayuden y los demás no pueden negarse a ello. Solo yo puedo negarme a brindar ayuda.</li> <li>- Solo yo tengo derecho a sentirme... y a decirlo a.... los sentimientos de los demás no me interesan en absoluto. Son un problema.</li> <li>- Solo yo tengo derecho a opinar sobre... los demás no tienen derecho porque... - Solo yo puedo equivocarme y no me importan las consecuencias de mis actos u opiniones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comportarse de manera asertiva, defendiendo mis intereses y derechos personales, es negativo. Si actúo así, las otras personas pueden molestarse y dejar de apreciarme como amigo o amiga.</li> <li>- Yo no me merezco el respeto de... porque él o ella es... y, en cambio, yo soy...</li> <li>- Yo no tengo derecho de pedir ayuda a.... en cambio, no puedo negarle mi ayuda, aunque me cueste mucho hacerlo. - No tengo derecho de sentirme triste, con enfado o temor y mucho menos expresarlo a...</li> <li>- Yo no tengo derecho a opinar sobre... solo lo tiene él o ella porque...</li> <li>- No puedo equivocarme ni en mis opiniones ni en mis comportamientos.</li> </ul>

## Estilos de comportamiento: Pasivo, Agresivo, Asertivo

### GRUPO 1

Instrucciones: Para cada una de las situaciones que se presentan decide si la respuesta es pasiva (**PAS**), agresiva (**AGR**) o asertiva (**ASE**). Rodea con un círculo la respuesta apropiada.

1. Situación 1

Chico a su enamorada: "Me gustaría que te tiñeras el pelo de rubio". Respuesta: "A mí que me importa lo que tú quieres, no me friegues".

PAS                      AGR                      ASE

2. Situación 2

Profesor a un estudiante: "Tus tareas son una cochinada. Hazlas de nuevo".  
Estudiante: "Está bien, tiene razón" y piensa (me siento mal, la verdad es que soy un inútil).

PAS                      AGR                      ASE

### GRUPO 2

3. Situación 3

Chica a un amigo:  
"¿Podrías acompañarme a pedir mi mochila, después de la clase? Amigo: "Lo siento, pero hoy no puedo".

PAS                      AGR                      ASE

4. Situación 4

Juan a Daniel: "Aléjate de Martha o le diré a ella que tú eres un fumón". Daniel:  
"Inténtalo y te enseñaré quién puede y quién no puede ver a Martha"

PAS                      AGR                      ASE

### GRUPO 3

5. Situación 5

Laura a su compañera Rosa: "Préstame tu cuaderno para copiarme la tarea". Rosa:  
"Tengo que estudiar, tengo examen...pero ya pues, que importa, te lo presto"

PAS                      AGR                      ASE

6. Situación 6

Roberto a Juana: "Tenemos tres meses de enamorados, quiero que me des la prueba del amor" Juana: "No sé...tengo miedo...creo que no...pero no quiero que te molestes y me dejes... está bien"

PAS                      AGR                      ASE

### GRUPO 4

7. Situación 7

Pedro, si quieres pertenecer a nuestro grupo, fuma esto. Carlos: "No jodas"

PAS                      AGR                      ASE

8. Situación 8

Juan: le dice a Pepe "Pedro se ha comido tu refrigerio" "Pepe: responde "El siempre hace eso, me da cólera, pero no le diré nada"

PAS                      AGR                      ASE

### GRUPO 5

9. Situación 9

Una chica a otra: "¿Por qué te has puesto esa ropa tan ridícula? Chica: "Mi ropa, es asunto mío"

PAS                      AGR                      ASE

10. Situación 1

Chico a un amigo: "Gracias por guardar mi libro que me olvidé ayer". Amigo:  
"Bueno, no fue nada. De verdad, no me lo agradezcas, no fue nada".

PAS                      AGR                      ASE

### Tabla de derechos asertivos

1. El derecho de ser tratado con respeto y dignidad.
2. El derecho de tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
3. El derecho de ser escuchado y tomado en serio.
4. El derecho de juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
5. El derecho de decir "no" sin sentir culpa.
6. El derecho de pedir lo que quiero (dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene el derecho de decir "no").
7. El derecho de cambiar.
8. El derecho de cometer errores.
9. El derecho de pedir información y a ser informado.
10. El derecho de obtener aquello por lo que pagué.
11. El derecho a decidir no ser asertivo.
12. El derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo y tiempo, mientras no se violen los derechos de otra persona.
13. El derecho a ser autónomo.
14. El derecho a tener éxito.
15. El derecho a aislarme y al descanso siendo asertivo.
16. El derecho a disfrutar.
17. El derecho a superarme, aun superando a los demás.

### Taller de aprendizaje N° 08

1.-NOMBRE: Desarrolla habilidades para el trabajo en equipo.

2.-OBJETIVO GENERAL: Reconoce habilidades para realizar un trabajo en equipo.

3.-DIMENSIÓN: Habilidades de relación

4. DESARROLLO DEL TALLER:

MOMENTO	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO.
INICIO	El facilitador iniciará la sesión dando la bienvenida a los participantes, mediante la dinámica “La Espada del Tiempo” se pide conformación de cuatro personas cada grupo, para armar un rompecabezas en un tiempo limitado, Se reparten las partes en un sobre y se asignan 10 minutos, ganará el primer equipo en lograr el objetivo. El rompecabezas está formado por cinco piezas de diferentes formas y tamaños, se solicita pegar cada pieza en un cartón para que quede más rígida, El facilitador deja al debate las siguientes preguntas ¿Cuál fue la primera actitud que asumieron al descubrir las piezas a armar? ¿Alguien tomo el liderazgo? ¿Alguno quería participar y no pudo? Si es así, ¿por qué crees que no pudiste participar? ¿Cuál fue la primera estrategia que asumieron? Para los que lograron armar el rompecabezas, ¿pasaron por varias estrategias? ¿Cómo se fueron organizando internamente? ¿Cómo fluyo la comunicación? ¿Se escucharon entre todos? ¿Creen que la presión por el tiempo fue el principal obstáculo? ¿Hubo otros obstáculos?	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Proyector</li> <li>➤ Tijeras</li> <li>➤ Rompecabeza.</li> </ul>	35 min.
	El facilitador les entrega material impreso fichas de lectura sobre el tema, el trabajo en equipo, sus características principales; para que en grupos formados de 4 estudiantes lean, analicen y comprendan	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Proyector</li> <li>➤ Pizarra</li> <li>➤ Plumones</li> <li>➤ Papelotes</li> </ul>	60 min.

DESARROLLO	<p>la información sobre el trabajo en equipo y presenten lo más resaltante en papelotes que serán expuestas por un integrante del grupo, de esta manera construyan sus aprendizajes.</p> <p>Mediante lluvia de ideas se solicita la participación de los estudiantes sobre los conceptos tratados; el facilitador hará una exposición a las aproximaciones conceptuales tratadas y las expondrá utilizando el proyector; para reforzar sus aprendizajes; se les entrega la ficha de lectura las cinco “C” del trabajo en equipo.</p>	➤ Fichas de lectura	
CIERRE.	<p>El Facilitador promueve la reflexión en los estudiantes a través de las siguientes preguntas: ¿Te sientes capaz de trabajar en equipo? ¿Cuál es la importancia de la del trabajo en equipo? ¿El trabajo en equipo te facilitó la resolución de las situaciones propuestas? ¿En qué situaciones podrás aplicar lo que aprendiste? ¿Qué dificultades tuviste?</p> <p>A partir de las respuestas de los estudiantes, el docente consolida los aprendizajes, resaltando lo más importante</p>	➤ Proyector	35 min
EVALUACIÓN	Lista de cotejo para evaluar la participación de los estudiantes en el desarrollo del taller de aprendizaje sobre el trabajo en equipo.		

## Trabajo en equipo

El trabajo en equipo consiste en realizar una tarea en particular entre un grupo de dos o más personas. Es de suma importancia para el trabajo en equipo **mantener un buen nivel de coordinación, la unión del grupo y el buen clima** durante la actividad para mantener la armonía entre los integrantes. La interacción entre los participantes que integran un grupo o equipo de trabajo será lo que permitirá que las diferentes ideas que vayan surgiendo durante el desarrollo de la tarea mejoren y logren los objetivos de satisfacción deseados. **La comprensión** es un elemento clave para el correcto funcionamiento del grupo en vistas a mejorar la empatía y eficacia.

**El objetivo en común** es el fundamento que distingue a un equipo de trabajo o grupo de trabajo del resto de organizaciones que no poseen un fin a alcanzar en común sino que son acciones dirigidas particularmente. De este modo podemos distinguir colectivos de personas que no forman un trabajo en equipo. El trabajo en equipo puede contar con participantes que poseen distintos niveles de conocimientos o distintas especialidades, así como también puede estar conformado por personas de diferentes valores culturales, ideologías, creencias, etc. Las herramientas para superar estas diferencias, y la capacidad de hacer de ellas mismas un valor positivo que agregue diferentes puntos de vista para aprovechar el potencial que esta situación encierra, dependerán del grado de cohesión e interacción del grupo. Dicho esto, la capacidad de entrelazarse de forma cooperativa es vital para alcanzar el objetivo buscado. Con esto mismo se relaciona el hecho de superar los individualismos, los egoísmos y las orientaciones personalistas. Hay que tener en cuenta que el éxito, así como también el fracaso son resultados cuyo responsable es el grupo entero, y no se debe al mal desempeño de algún participante en particular.

## VALORES Y REGLAS DE TRABAJO

Desde el punto de vista de la empresa que emplea la formación de trabajos en equipos o mediante grupos, es el compañerismo algo que puede fomentarse, ya que un ambiente laboral en armonía logra mejores resultados. Es común que en los equipos de trabajo se estipulen ciertas reglas de comportamiento, establecidas por y para todos los miembros con el propósito de demarcar los límites de la acción individual a fin de optimizar su dedicación profunda a un tema o actividad, y además para poder predecir el comportamiento de los demás y coordinar las acciones según funciones específicas. La solidaridad entre participantes de los equipos da cohesión al grupo, el sentimiento de pertenencia al grupo fortalece los lazos en común, es más probable que se compartan valores, actitudes y al estar unido y fortalecido el grupo actuara con mayor capacidad de sobreponerse más fácilmente ante cualquier dificultad.

## Características del trabajo en equipo

**Objetivos claros y bien definidos:** Es imprescindible que todos los integrantes del equipo de trabajo conozcan cuál es el objetivo que se desea alcanzar y en qué plazo (si lo hay). Solo de esta manera los esfuerzos serán productivos y conducirán al éxito del grupo.

**Sentido de pertenencia:** El sentimiento de pertenencia es muy movilizador para el ser humano; a la mayoría de las personas nos hace bien sentirnos parte de algo, es por esto que un aspecto decisivo del trabajo en equipo es ir generando una identidad común y lograr que los valores y la visión sean compartidos.

**Se enriquece con la diversidad:** Un equipo de trabajo integrado por personas diferentes, que pueden aportar experiencias y miradas múltiples para un mismo problema, se transforma en una fuente de creatividad muy valiosa, de la que el grupo en su conjunto generalmente puede tomar provecho.

**Se orienta a la solución de los problemas:** Como en todo equipo, en un equipo de trabajo a veces las cosas no salen de acuerdo a lo esperado. Es fundamental que en esos casos todo el esfuerzo se oriente a la solución de los problemas, y no a la búsqueda de culpables. En este sentido es muy importante la actitud que toma el líder del equipo.

**Abre las puertas a la participación:** Nunca es conveniente que las decisiones sean tomadas unilateralmente; una parte fundamental del trabajo en equipo será discutir las ideas y hacer partícipes a todos del rumbo que se toma, pues eso retroalimenta el compromiso y la pertenencia. Las personas que integran el equipo de trabajo, aun cuando tengan tareas específicas que cumplir, deben sentirse involucradas en el proyecto global.

**Requiere de una cuidada planificación:** La planificación es esencial, trazar un plan implica puntualizar los objetivos y diseñar la estrategia que permitirá el logro de ese objetivo; para ello hay que reunir medios, ordenarlos, prever riesgos, etc.; generalmente la planificación queda a cargo del líder del equipo, pero es importante que todo el grupo humano la conozca y la considere apropiada y posible de cumplir.

**Genera motivación:** El equipo debe retroalimentar el estímulo positivo que debe imperar entre todos, haciendo que los objetivos del grupo se perciban en sintonía con los objetivos personales, y en este sentido es muy importante el papel del líder y la fluida comunicación en todo momento. Mantener un ambiente de trabajo grato, ofrecer oportunidad de crecimiento y recompensar el esfuerzo son pilares de la motivación.



**Comparte y celebra los logros:** El trabajo en equipo tiene un combustible central, que es el reconocimiento permanente y público de los éxitos que se van alcanzando. Es importante en este sentido que todos se sientan parte del logro, ya que, si efectivamente hubo trabajo en equipo, el resultado hubiese sido imposible sin la participación y el empuje de todos.

A menudo se habla de las cinco “C”; estas son:

**Comunicación:** Para trabajar equipo es necesario mantener siempre activos los canales de comunicación; es fundamental escucharse y estar dispuesto a admitir replanteos y cambios, ya que el equipo funcionará en la medida que las estrategias se asuman con claridad y en conjunto.

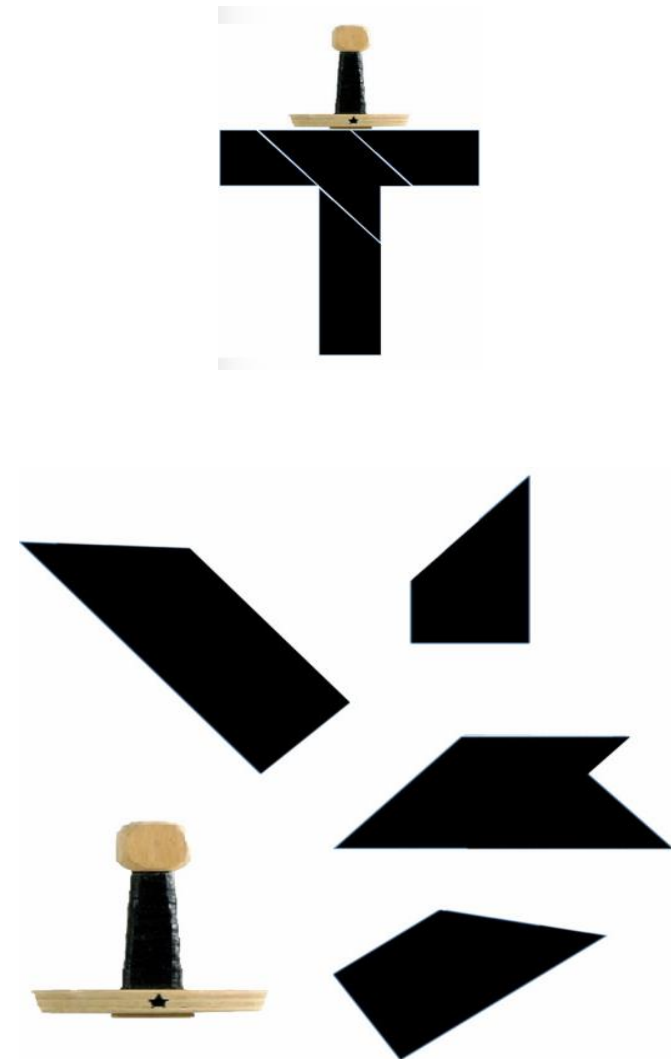
**Compromiso:** El compromiso no se ve, pero se percibe, los miembros del equipo son conscientes de que solo si cada uno pone lo mejor de sí y está dispuesto a dar su tiempo y su energía al grupo, las metas se pueden volver éxitos. Las personas que integran equipos de trabajo se comprometen de verdad cuando creen en lo que hacen y lo ven como algo trascendente, y sobre todo cuando ven que los demás también lo hacen, porque el compromiso es parte del valor del grupo.

**Confianza:** Confiar en los demás, tener la seguridad de que los intereses y las responsabilidades son compartidos es un aspecto central y decisivo, que no puede faltar en el trabajo en equipo. Cada integrante del equipo debe generar no solo la confianza, sino cultivarla permanentemente desde sus dichos y sus acciones.

**Coordinación:** El grupo de trabajo es un capital humano, y para obtener el máximo rendimiento de este valioso capital, la coordinación es clave. Quien coordina debe tener muy en claro el plan de trabajo y conocer cuáles son las habilidades y las capacidades de cada miembro del equipo, pues coordinar es integrar en pos del objetivo.

**Complementariedad:** Es innegable que solo con la colaboración y la complementación de diferentes personas se puede crecer como equipo, en un ambiente cada vez más complejo y cambiante. Cada integrante del equipo necesita del otro para alcanzar entre todo el objetivo planteado, el conjunto va formando una especie de rompecabezas donde cada pieza se complementa perfectamente con todas las otras para formar un todo armónico y eficaz.

## Rompecabezas espada del tiempo



### Taller de aprendizaje N° 09

1. - NOMBRE: Aprendamos a tomar decisiones constructivas, mediante la toma de decisiones.

2.- OBJETIVO GENERAL: Diferencia situaciones de elección, para tomar buenas decisiones.

3.- DIMENSIÓN: Toma de decisiones.

4.- DESARROLLO DEL TALLER:

MOMENTO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO.
INICIO	El facilitador iniciara la sesión dando la bienvenida a los participantes, mediante la Dinámica: “Cuerpo Revuelto”, los estudiantes agrupados de tres; dos participantes se cogerán de las manos con los brazos extendidos y el tercero del grupo se introducirá entre los otros dos, se asignará a cada miembro de los tres participantes un nombre según se encuentren a la derecha, a la izquierda o en el centro. Así, si elegimos los nombres “brazos”, “cabeza”, la persona del centro será la cabeza, La persona de la derecha será el brazo derecho y la persona de la izquierda será el brazo izquierdo. Posteriormente el facilitador gritará en voz alta uno de los tres nombres y las personas que tengan dicho nombre abandonarán a sus compañeros del grupo en busca de otro “cuerpo”. El facilitador tratará de integrarse en alguno de los “cuerpos”. Si se dice “cuerpo revuelto” todos los participantes deberán abandonar a sus compañeros del grupo e intentar formar otro nuevo, quedando siempre una persona sin “cuerpo”. El facilitador explicará a los estudiantes que la mayor parte de la vida se la pasan decidiendo y eligiendo y pondrá ejemplos claros y cotidianos para ellos, después explicará la importancia de saber hacer buenas elecciones, así como saber tomar sabias decisiones.	➤ Proyector	35 min.

DESARROLLO	<p>El facilitador les entrega material impreso fichas de lectura sobre el tema, la toma de decisiones, pasos para la toma de decisiones y el proyecto de vida, para que en grupos formados de 4 estudiantes lean, analicen y comprendan la información sobre el asertividad y presenten lo más resaltante en papelotes que serán expuestas por un integrante del grupo.</p> <p>Mediante lluvia de ideas se solicita la participación de los estudiantes sobre los conceptos tratados; el facilitador hará una exposición a las aproximaciones conceptuales tratadas y las expondrá utilizando el proyector; para reforzar sus aprendizajes; se les entrega las fichas sobre el proyecto de vida, para ser trabajadas por cada estudiante, cada estudiante comparte su trabajo realizado, el facilitador felicita a los participantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Proyector</li> <li>➤ Papelotes</li> <li>➤ Pizarra</li> <li>➤ Fichas de lectura</li> </ul>	60 min.
CIERRE.	<p>El Facilitador promueve la reflexión en los estudiantes a través de las siguientes preguntas: ¿Te sientes capaz de construir tu proyecto de vida? ¿Cuál es la importancia de la toma de buenas decisiones? ¿El trabajo en equipo te facilitó la resolución de las situaciones propuestas? ¿En qué situaciones podrás aplicar lo que aprendiste? ¿Qué dificultades tuviste?</p> <p>A partir de las respuestas de los estudiantes, el docente consolida los aprendizajes, resaltando lo más importante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Proyector</li> </ul>	35 min
EVALUACIÓN	<p>Lista de cotejo para evaluar la participación de los estudiantes en el desarrollo del taller de aprendizaje sobre la toma de decisiones constructivas.</p>		

## Definición de toma de decisiones

**TOMA DE DECISIONES:** En nuestro diario vivir, la toma de decisiones está presente en todo momento. Para Robbins (1996), la toma de decisiones ocurre como respuesta a un problema, por una inconsistencia entre lo que son las cosas y cómo deberían de ser. Ese diferencial es el espacio para la toma de decisiones. La toma de decisiones está implícita en la resolución de problemas y es parte del diario vivir. Para tomar decisiones es necesario hacer una valoración de la situación. La importancia de tomar buenas decisiones, permite desde evitar situaciones de riesgo, hasta mantener una vida saludable. Los seres humanos somos eminentemente sociales y nos relacionamos entre nosotros con estilos de comportamiento habituales, que nos generan un clima social de bienestar o de malestar.

## PASOS PARA LA TOMA DE DECISIONES

PASO	DESCRIPCIÓN
1. Establecer objetivos y metas específicos	La toma de decisiones siempre se realiza en un contexto determinado ya que cada conducta se orienta a ciertos objetivos.
2. Identificar y definir el problema.	Comprobación de las discrepancias entre una situación deseada y la realidad actual. Sin embargo, hay factores que dificultan la detección del problema como los perceptuales, que son sentimientos o modelos mentales que impiden ver el problema.
3. Fijar prioridades.	Poder determinar el grado de importancia de cada problema considerando el tiempo disponible para la solución del problema, la gravedad de los efectos y las consecuencias que puede haber en el futuro.
4. Determinar las causas del problema.	Es el origen del problema, siendo necesario para la resolución de lo real.
5. Elaborar soluciones alternativas.	Implica la recolección de ideas que pueden conducir a la solución de un problema, de acuerdo con la información recabada en los pasos anteriores.
6. Evaluar las alternativas.	Comparación de las alternativas para que se produzcan resultados favorables.
7. Elegir una solución.	Elección de una alternativa que conduce a los objetivos planteados.
8. Poner en práctica la decisión.	Ejecutar la decisión tomada en el paso anterior, siendo esta la más importante, porque puede estar bien elaborada la decisión, pero mal ejecutada, dándose un resultado no satisfactorio.
9. Seguimiento.	Comparación de resultados obtenidos con los deseados en función de los objetivos para poder hacer cambios.

## Proyecto de vida

El proyecto de vida es tomar la decisión del camino que debemos seguir para lograr las metas que nos proponemos y vivir como lo proyectemos, basados en nuestra realidad". Para elaborar nuestro proyecto de vida existen los siguientes pasos:

### 1° Diagnóstico personal:

Es el punto de partida para el cual se utiliza y desarrolla la técnica FODA que consiste en reconocer ¿quién soy, ¿cómo soy, ¿dónde y con quién vivo?; las características positivas representan las fortalezas que tiene la persona; el apoyo del entorno que recibe representa las oportunidades que le sirven para facilitar o impulsar cualquier meta que quiere lograr; por ejemplo, para ser técnico en computación es importante la persistencia, responsabilidad de la persona y la ayuda de los padres. Por otro lado, también en el FODA se observan las características negativas de la persona que representa las debilidades como desgano, ociosidad, etc. y las condiciones desfavorables de su entorno (huelgas o paros frecuentes) que representan las amenazas, ambas impiden, obstaculizan, bloquean cualquier meta que quiera lograr; por ejemplo, si el joven quiere practicar ebanistería y es irresponsable, y no tiene familia para afrontar los gastos de estudio por despido laboral intempestivo del padre.

### 2° Visión personal:

Después de saber: quién eres, cómo eres, dónde y con quién vives; debes visionar, pensar cómo te gustaría estar de aquí a 5 años, "¿cuál es tu ilusión, tu deseo, tu esperanza?"; estarás trabajando ¿en qué?, ¿Estudiando una profesión?, ¿cuál? o ¿estarás como padre de familia?, Recuerda "una visión sin acción es un sueño y en sueño queda".

### 3° Misión Personal:

Después de saber qué quieres ser en el futuro, debes pensar ¿cómo hacer? realidad tu pensamiento, tus ideales, que camino debes seguir y las metas a cumplir en cada parte del camino, por ejemplo: terminar la secundaria, tener financiamiento para mis estudios, etc.

## Mi proyecto de vida

- 1° Diagnóstico personal: mis fortalezas (características positivas) y las oportunidades (apoyo de tu familia y/o familiares), que me ayudarán a lograr mis metas. También describir mis debilidades (características negativas) y/o amenazas o situaciones de mi entorno que podrían impedir el logro de mis metas.
- 2° Visión personal, es pensar qué me gustaría ser en mi futuro cercano (en 5 años). (Acuérdate que es algo que sí se pueda cumplir).
- 3° Misión Personal, es ¿cómo hacer? realidad mi pensamiento (visión), ¿qué debo hacer para lograr mi meta? (Empezar con el paso 1, luego el 2 y finalmente el 3)

1.DIAGNÓSTICO PERSONAL	2. VISIÓN	3. MISIÓN
<b>Fortalezas</b> (Ej. Soy hábil en matemáticas)	(¿Qué quiero ser?, ¿Cómo me veo en 5 años?, ¿Cuál es mi meta?)	¿Cómo lograré esa meta? ¿Qué debo hacer?
<b>Oportunidades</b> (Ej. Hay un concurso de becas)		
<b>Debilidades</b> (Ej. No siempre soy puntual)		
<b>Amenazas</b> (Ej. Despidieron a mi papá del trabajo)		

### Taller de aprendizaje N° 10

- 1.- NOMBRE: Evalúo constantemente mis acciones, Pensamiento crítico.
- 2.- OBJETIVO GENERAL: conocerán el pensamiento crítico y sus elementos necesarios para ponerlo en práctica.
- 3.- DIMENSIÓN: Toma de decisiones
- 4.- DESARROLLO DEL TALLER:

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO.
INICIO	El facilitador iniciará la sesión dando la bienvenida a los participantes, mediante la ficha: “Dilemas Morales”, los estudiantes agrupados de a cuatro; leen los dilemas presentados, el facilitador pedirá que respondan verbalmente a las preguntas formuladas en dichos dilemas morales, se promueve el debate entre los integrantes del grupo y entre grupos formados, dilemas que también serán proyectados.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Proyector</li> <li>➤ Fichas de lectura</li> </ul>	35 min.
DESARROLLO	<p>El facilitador les entrega material impreso fichas de lectura sobre el tema, el pensamiento crítico, sus elementos, recomendaciones y estrategias para desarrollar el pensamiento crítico para que en grupos formados de 4 estudiantes lean, analicen y comprendan la información y presenten lo más resaltante, se solicitará las respuestas a las preguntas de los dilemas morales, en papelotes que serán expuestas por un integrante del grupo.</p> <p>Mediante lluvia de ideas se solicita la participación de los estudiantes sobre los conceptos tratados y las respuestas a los dilemas morales; el facilitador hará una exposición a las aproximaciones conceptuales tratadas y las expondrá utilizando el proyector; para reforzar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Proyector</li> <li>➤ Pizarra</li> <li>➤ Plumones</li> <li>➤ Papelotes</li> <li>➤ Fichas de lectura</li> </ul>	60 min.

	<p>sus aprendizajes; se debatirán los dilemas morales, cada grupo comparte su trabajo realizado, el facilitador felicita a los participantes. Explicará qué es el pensamiento crítico y hará énfasis en la relación que tiene este tipo de pensamiento con la toma de decisiones y con la resolución de problemas a los que una persona se enfrenta cotidianamente, también deberá mencionar que, al desarrollar el pensamiento crítico, se reducen los juicios que se tienen ante algo o alguien y así los adolescentes conozcan cómo es que ellos pueden desarrollar el pensamiento crítico.</p>		
<b>CIERRE.</b>	<p>El Facilitador promueve la reflexión en los estudiantes a través de las siguientes preguntas:          ¿Te sientes capaz de utilizar el pensamiento crítico? ¿Cuál es la importancia del pensamiento crítico? ¿El trabajo en equipo te facilitó la resolución de las situaciones propuestas? ¿En qué situaciones podrás aplicar lo que aprendiste? ¿Qué dificultades tuviste? A partir de las respuestas de los estudiantes, el docente consolida los aprendizajes, resaltando lo más importante.</p>	➤ Proyector	35 min
<b>EVALUACIÓN</b>	<p>Lista de cotejo para evaluar la participación de los estudiantes en el desarrollo del taller de aprendizaje sobre el pensamiento crítico.</p>		

## El pensamiento crítico

El pensamiento crítico es el pensamiento basado en una evaluación, se debe a la capacidad que se tiene para analizar la información y las experiencias de manera objetiva, con este pensamiento es posible formular generalizaciones, nuevas posibilidades y suspender juicios con el objetivo de tomar buenas decisiones ante diversas situaciones cotidianas, como la solución de problemas comunitarios, desarrollo de intervenciones o iniciativas. En el pensamiento crítico se examina, analiza, cuestiona y desafía las situaciones.

“Creemos importante fomentar la creatividad y el pensamiento crítico en las aulas de clases para tener futuros ciudadanos con la capacidad y la valentía de cuestionar teorías y proponer nuevas ideas que aporten a un mundo mejor”, explica Neill. “El mundo de hoy puede ser un lugar bastante preocupante y abrumador: problemas ambientales, desacuerdos políticos, además de nuevas trabas de adolescencia y pre adolescencia, como el acoso por internet. Un joven podría sentir que no hay esperanza. Lo que hace el pensamiento crítico y el fomento de ideas es devolver a los jóvenes la posibilidad de que ellos sean artífices de soluciones a problemas globales o locales. Al tomar distancia y mirarlos desde distintas perspectivas, surgen ideas para dar solución a estos conflictos. Y esto los empodera”.

### Elementos del pensamiento crítico

Los elementos para pensar críticamente, son los siguientes:

- Identificación del problema/meta: ¿Cuál es realmente el asunto?
- Diagnóstico: Dada toda la información que tenemos, ¿cuál es la mejor manera de tratar este asunto?
- Exploración: ¿Cómo llevamos a cabo lo que decidimos y quién va a hacerlo?
- Acción: ¡Hacerlo!
- Reflexión: ¿Funcionó? Si así fue ¿cómo puede funcionar mejor? Si es que no, ¿qué falló, y cómo podemos arreglarlo? ¿Qué hemos aprendido con esto que pueda ser usado en el futuro?
- La reflexión nos lleva a la consideración de otro problema o meta, y el ciclo comienza de nuevo.

## Recomendaciones para fomentar el pensamiento crítico:

**Promover preguntas para pensar**, Existen preguntas abiertas que permiten a los estudiantes expresar sus opiniones, que les obliga a comparar diferentes fuentes, a posicionarse, a explicar qué han entendido. ¡Sólo es necesario hacer las preguntas pertinentes!

**Dar tiempo**, ¡No permitas que el silencio que se produce cuando preguntamos, te incomode! Da tiempo a los estudiantes para reflexionar y responder y proporciona las herramientas que sean necesarias para que busquen sus propias respuestas.

**Utilizar metodologías activas**, Las metodologías donde el alumno es un protagonista pasivo harán que escuchen y vuelvan a repetir aquello que se ha explicado. Sin embargo, con estrategias como el estudio de casos, el aprendizaje basado en proyectos, en problemas o el flipped classroom despertarás el interés, motivación y curiosidad por aprender. Además, el trabajo en equipo inducirá a los estudiantes a compartir opiniones, discutir, decidir, buscar información, discernir, etc. para construir una respuesta final.

**Fomentar un clima de confianza y relajado**, Si en el aula fluye un buen ambiente de aprendizaje, los estudiantes sentirán cómodos para opinar, para equivocarse, para compartir ¡Es en ese momento en el que se produce el verdadero aprendizaje!

**Favorecer un aprendizaje autónomo**, El rol del docente debe ser de acompañamiento en el proceso de aprendizaje de los estudiantes. De este modo, los jóvenes deberán construir su propio conocimiento y, en caso que no entiendan algún contenido, pedir ayuda a sus compañeros o a su docente. Éste último, deberá intentar explicar sin dar respuesta, sino haciendo más preguntas que ayuden a los estudiantes a reflexionar y encontrar su propia respuesta.



## Estrategias para desarrollar el pensamiento crítico

### Los dilemas morales:

En esta dinámica se presenta una breve narración con una situación problemática que plantea un conflicto de valores. Los estudiantes deben posicionarse y responder qué harían en dicha situación según su escala de valores. Con esta actividad, los estudiantes pueden reflexionar acerca de sus propios valores, decidir cuál será su acción definitiva y argumentar el porqué.

### Análisis y comparación de noticias:

Analizar y comparar una noticia desde diferentes perspectivas ya sea con diarios, distintos canales de televisión, la radio... Esto puede ayudar a que los estudiantes construyan su propio conocimiento, partiendo de la reflexión y el contraste de diferentes fuentes.

### Debates:

Se puede plantear un debate a partir de la lectura de un libro, de un artículo, de la visualización de un vídeo, de una situación conflictiva en clase, etc. El debate permite que los estudiantes, después de analizar una información, argumenten la posición que han escogido.

### Role-Playing:

Esta actividad consiste en representar una situación de conflicto cognitivo y consensuar con el grupo una solución. Con ello, los estudiantes deberán discutir cuál es la mejor solución, argumentarla, y representarla al resto de la clase para que estos puedan opinar si ellos lo hubiesen solucionado igual o de otra forma.

**Preguntas, preguntas y más preguntas:** Haz preguntas curiosas que motiven a los estudiantes a pensar y reflexionar.

## Actividad práctica para desarrollar el pensamiento crítico

### Dilemas morales:

**El caso del preso evadido.** - Un hombre fue sentenciado a 10 años de prisión. Después de un año, sin embargo, se escapó de la cárcel, se fue a otra parte del país y tomó el nombre falso del señor Cruz. Durante 8 años trabajó mucho y poco a poco ahorró bastante dinero para montar un negocio propio. Era cortés con sus clientes, pagaba sueldos altos a sus empleados y la mayoría de sus beneficios los empleaba en obras de caridad. Ocurrió que un día la señora Trévez, su antigua vecina, lo reconoció como el hombre que había escapado de la prisión ocho años atrás, y a quien la policía había estado buscando. ¿Debe o no la Sra. Trévez denunciar al Sr. Cruz y hacer que vuelva a la cárcel? ¿Por qué?

**El dilema de Heinz.** - En Europa hay una mujer que padece una grave enfermedad y va a morir pronto. Hay un medicamento que los médicos piensan que la puede salvar. Es una forma de radio que un médico de la misma ciudad acaba de descubrir. El medicamento es caro, pero el farmacéutico está cobrando diez veces lo que le ha costado a él hacerlo. Él pagó 200 dólares por el radio y está cobrando 2000 dólares por una pequeña cantidad del medicamento. El esposo de la mujer enferma, Heinz, acude a todas las personas que conoce para pedir prestado el dinero, pero sólo logra reunir 1000 dólares, que es la mitad de lo que necesita. Le dice al farmacéutico que su esposa se está muriendo y le pide que le venda el medicamento más barato o que le permita pagar más tarde. El farmacéutico se niega, pues quiere ganar dinero con su descubrimiento. Heinz está desesperado y piensa en atracar el establecimiento para robar la medicina para su mujer. ¿Qué alternativa debe escoger Heinz, robar el medicamento o no hacerlo? Justifica tu respuesta.

**Un caso de asesinato.** - En el estado norteamericano de California han sido asesinadas 17 jóvenes. La policía logra detener al presunto asesino y es sometido a juicio. El juez encargado del caso va descubriendo a lo largo de la vista oral que los procedimientos utilizados para detener al sospechoso no se han ajustado a la ley. El sistema judicial vigente en EEUU señala de forma explícita que toda prueba obtenida por procedimientos no legales deberá ser considerada nula en el juicio. Los policías entraron en casa del supuesto homicida sin una orden judicial (forzando la puerta) y en ella obtuvieron fotografías de las chicas y otras pruebas de culpabilidad. Cuando llegó el dueño de la casa lo atraparon. Pero, dándose cuenta de que les faltaba una orden de detención y registro, uno de los policías logró conseguir de un juez que le firmara falsamente una orden con fecha del día anterior. La sociedad y el fiscal piden que se condene al acusado. El propio hijo del juez que lleva el caso presiona a su padre para que dicte sentencia de culpabilidad, puesto que dos de las víctimas eran compañeras suyas. ¿Qué debe hacer el juez? Argumenta tu respuesta. Preguntas, preguntas y más preguntas: Haz preguntas curiosas que motiven a los estudiantes a pensar y reflexionar.

## Autorización para la ejecución del trabajo de investigación



MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
REGIÓN CAJAMARCA - UGEL SAN IGNACIO  
I.E.E.P.S.M. N° 16449 "ELOY SOBERON FLORES" - SAN IGNACIO



*"Año De La Diversificación Productiva y el Fortalecimiento de la Educación"*

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA PÚBLICA PRIMARIA Y SECUNDARIA DE MENORES N° 16449 "ELOY SOBERÓN FLORES", DEL DISTRITO Y PROVINCIA DE SAN IGNACIO, REGIÓN CAJAMARCA, EXPIDE LA PRESENTE

### AUTORIZACIÓN:

A favor del Profesor: **Oscar Renán FONSECA PERALES**, quien labora en la Institución Educativa que dirijo, ha solicitado la ejecución del trabajo de investigación denominado: **"PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES PARA PREVENIR LA VIOLENCIA ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°16449, "ELOY SOBERÓN FLORES", SAN IGNACIO -2018** por lo que se autoriza la ejecución del mencionado trabajo de Investigación, comprendido entre los meses de julio a diciembre del 2018

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que crea por conveniente.

San Ignacio 02 de julio del 2018



*[Handwritten Signature]*  
Dra. Elvira S. Caballero Toca  
C.M. 1040500430  
ANEXO A 1654306  
DIRECTORA

Av. La Cultura N° 130.-San Ignacio.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
REGIÓN CAJAMARCA - UGEL SAN IGNACIO  
I.E.E.P.S.M. N° 16449 "ELOY SOBERON FLORES" - SAN IGNACIO



*"Año De La Diversificación Productiva y el Fortalecimiento de la Educación"*

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA PÚBLICA PRIMARIA Y SECUNDARIA DE MENORES N° 16449 "ELOY SOBERÓN FLORES", DEL DISTRITO Y PROVINCIA DE SAN IGNACIO, REGIÓN CAJAMARCA, EXPIDE LA PRESENTE

CONSTANCIA:

A favor del Profesor: **Oscar Renán FONSECA PERALES**, quien labora en la Institución Educativa Emblemática que dirijo, ha culminado con la ejecución del trabajo de investigación denominado: **"PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES PARA PREVENIR LA VIOLENCIA ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°16449, "ELOY SOBERÓN FLORES", SAN IGNACIO - 2018** la misma que fue autorizada por mi persona, como Director de designado.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que crea por conveniente.

San Ignacio 28 de diciembre del 2018



*[Firma manuscrita]*  
Oscar Renán Fonseca Peralés  
C. M. EDUCACIÓN NO  
AFILI. A 18/04/2018  
EDUC. C. E. C. M.

Av. La Cultura N° 130.-San Ignacio.